

PÂTÉ DE FOIES DE VOLAILLE

Vendredi 16 Juin 2017

Une recette de famille



Pâté de foies de volaille : 6 parts et 4pp- 4 sp par part

-300 g de foies de volaille confits

-4 oignons nouveaux *

-3 œufs moyens*

-50 ml de porto à cuire

-sel poivre

Cuire les œufs 10 minutes, les refroidir, les écailler

Faire revenir les foies de volaille dans une poêle à sec pendant 3 minutes, les ôter et mettre à la place les oignons émincés, le porto et cuire à petit feu pendant 8 minutes ,le gras des foies de volaille servant à les cuire. Assaisonner.

Laisser refroidir le tout puis mixer ensemble par à-coup les œufs, les foies de volaille, les oignons et la sauce restante pour obtenir le pâté

Rectifier l'assaisonnement

Mettre le pâté obtenu au frais au moins 2 heures

Ne mixer pas d'une traite, vous obtiendrez du hachis

Vous pouvez utiliser des foies de volaille crus dénervés et les cuire avec un filet d'huile d'olive ou un peu de graisse d'oie comme dans le Sud Ouest

Pour le repas : pâté de foies de volaille (4pp- 4 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) haricots verts champignons + 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)-30 g de merzer (2pp- 2 sp) -2 abricots (0pp- 0 sp . Total : 10 pp- 11 sp

Très bon vendredi