

TERRINE FORESTIÈRE DE POULET

Jeudi 24 Mai 2018

Pour un apéritif, un repas du soir ou un pique-nique :

Terrine forestière de poulet : 10 tranches et 3pp-1spl par tranche

- 400 g de blancs de poulet *
- 150 g de bacon en allumettes*
- 300 g de champignons de Paris*
- 2 oignons doux*
- 3 œufs moyens*
- 2 tranches de pain de mie ww
- 50 ml de lait écrémé*
- 5 g de beurre à 41 %
- 20 g de poudre de noisettes
- ciboulette persil
- sel poivre

Mettre le pain de mie à tremper dans le lait

Nettoyer et émincer les champignons comme les oignons

Sur une feuille de cuisson, faire revenir le bacon, les oignons et les champignons pendant 3 à 5 minutes à feu doux pour ôter l'eau et laisser refroidir



Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Couper le poulet en cubes et mixer grossièrement ensemble poulet bacon oignons et champignons

Rajouter les œufs, le pain de mie essoré, les herbes, la poudre de noisettes, sel poivre et bien mélanger

Beurrer légèrement un moule à cake et verser la préparation dedans



Enfourner 60 minutes en surveillant avec la pointe d'un couteau si c'est cuit



Laisser refroidir et démouler



Couper en 10 tranches qui peuvent se congeler

Je beurre mon moule même en silicone pour une terrine car souvent elle accroche

Si vous ne trouvez pas de pain ww, prenez un pain de mie standard avec des tranches pas trop grandes

Pour le repas du soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -2 tranches de terrine forestière au poulet (6pp- 2 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp). Total : 10 pp- 7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés