

TERRINE DE VOLAILLE AUX BROCOLIS

Mercredi 14 Mars 2018

Parfait pour un repas du soir ou une entrée :

Terrine de volaille aux brocolis : 10 tranches et 2pp- 1 spl par part

- 260 g de blancs de poulet cru *
- 300 g de bouquets de brocolis *
- 3 œufs moyens*
- 100 g de crème à 4 %
- 100 g de crème à 12 %
- sel poivre blanc

Cuire les brocolis à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide .Ils doivent être fermes

Préchauffer le four 160 °

Hacher finement les blancs de poulet

Ajouter les œufs battus en omelette, la crème et bien mélanger. Assaisonner.

Poser un moule à cake en silicone dans un grand plat rempli d'eau chaude

Mettre la moitié de la préparation au fond

Poser les bouquets de brocolis en enfilade dans cette première couche et recouvrir du restant de la préparation



Enfourner 40 minutes

Enfoncer une lame de couteau pour voir si la terrine est cuite et prolonger la cuisson si nécessaire

Sortir la terrine et la laisser refroidir avant de la démouler



A faire avec du filet de dinde

Personnellement j'ai augmenté la température du four 10 minutes avant la fin de la cuisson à 180 °

Si le dessus cuit trop vite, poser une feuille d'aluminium

Pour le repas du soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) -2 tranches de terrine de volaille aux brocolis (4pp- 2 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 6spl

Très bon mercredi enfin sous le soleil

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

Tous droits réservés