

## Terrine de foies de volaille

### INGRÉDIENTS

- 500 g de foies de volaille
- 2 œufs bio
- 3 oignons rouges
- 6 c. à s. d'huile d'olive + pour compartiments
- 4 c. à s. de tamari
- 1 c. à s. de madère
- Fleur de sel
- 1 c. à s. de thym

### PRÉPARATION

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Passez les œufs 20 secondes sur le tamis du Vitaliseur pour les épurer. Réservez.
3. Épluchez les oignons. Déposez-les avec les foies sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson.
4. Cassez les œufs dans un blender.
5. Ajoutez les foies de volaille, les oignons, l'huile d'olive, le tamari, le madère, le thym et une pincée de fleur de sel.
6. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
7. Versez l'ensemble dans le moule à cake.
8. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.

***Ingrédients :***

- 1 Pâte brisée ou feuilletée
- 1 Poivron jaune
- Ail
- 1 Oignon
- 20 cl de crème minimum 30 pour cent
- Curcuma ou curry au choix
- 80 Gr de fromage de chèvre

***Préparation :***

- Allumer le four à 180 °
- Etaler la pâte choisie dans moules à tartelettes et piquer le fond avec une fourchette
- Enfourner à blanc poser des haricots secs au fond pour pas qu'elle lève 20 minutes à 180°
- Eplucher et mixer l'oignon et l'ail faire dorer avec un peu d'huile d'olive
- Ajouter le poivron jaune lavé, vidé et coupé en dés
- Assaisonnez et ajouter 1 pincée de curry ou curcuma selon le choix
- Laisser mijoter jusqu'à ce que le poivron soit bien cuit
- Ajouter de l'eau si nécessaire dans la poêle pour bien cuire le poivron

- Mixer la préparation avec un peu de crème
- Mettre dans le fond de tartelette et remettre 3 minutes au four
- Monter la crème fraîche en chantilly
- Incorporer en même temps le fromage de chèvre frais et une pincée de sel
- Sortir les tartelettes déposer la chantilly à l'aide d'une poche à douille

C'est prêt un vrai régal