

# Terrine de volaille aux figues

Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min  
Haut et Bas : maxi  
Attente : 10 min

## Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base\***

+ moule à cake en porcelaine

- 300 g de blancs de volaille
- 200 g de crème épaisse
- 1 œuf
- 12 tranches de lard fumé
- 1 cuillère à café d'épices tandoori
- 1 botte de persil plat
- 1 paquet de ciboulette
- 5 figues

- 10 cl d'eau (ou 100 g) d'eau au fond de la cocotte

## \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez une terrine pour 10 à 12 personnes en ajoutant 50 % des ingrédients.

Cuisson : 30 min - Inversez à mi-cuisson

## Préparation :

- 1 Chemisez le moule à cake de tranches de lard, en les laissant déborder à l'extérieur.
- 2 Mixez en premier la volaille, ajoutez ensuite l'œuf et mixez de nouveau. Ajoutez la crème, les épices tandoori et mixez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- 3 Hachez finement le persil et la ciboulette et incorporez-les à la pâte.
- 4 Répartissez la moitié de cette pâte dans la terrine. Disposez les figues coupées en deux sur la longueur puis recouvrez du reste de la pâte. Vous pouvez tasser la terrine en vous mouillant les mains afin d'éviter que la pâte vous colle aux doigts.
- 5 Refermez la terrine avec les tranches de lard. Mettez l'eau au fond de la cocotte puis déposez la terrine. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

**Conseil :** ce plat s'accompagne idéalement avec le pesto verte du livre d'été tome I (recette page 64) et se prépare la veille pour une meilleure diffusion des saveurs. Se déguste bien frais.

## Atouts nutrition :

**Protéines** page 72

**Vitamine C** page 73

**Fer** page 70

**Vitamine B6** page 73



*Cette recette a l'avantage d'être source de vitamine C mais aussi indispensable pour le transport de l'oxygène et la fabrication des globules rouges. Elle est aussi source de vitamine B6 grâce à la volaille qui intervient dans le bon fonctionnement du système immunitaire.*