**TERRINE DE MOUSSE DE FOIES DE VOLAILLE AUX FIGUES**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de marinade : 1H

Temps de Repos : 6 H

**Ingrédients pour 6 personnes**

500 g de Foies de volaille

30 g de Beurre

100 g de Lard fumé

3 Échalotes

2 petits verres à liqueur de Porto

2 petits verres à liqueur de Cognac

250 g de Crème fraiche épaisse entière

Sel et Poivre

6 Figues fraiches

Poivre mignonette ou poivre à Steak

2 Cuillères à soupe de gelée de piment d’Espelette ou de coings

Matériel :

1 Robot mixeur

1 Moule à cake anti-adhésif

1 Pinceau de cuisine

Préparation :

Nettoyez les foies en retirant les filaments et les traces de fiel éventuel puis mettez-les à mariner dans le Porto et le Cognac pendant 1 heure.

Coupez le lard en fines lamelle.

Hachez les échalotes.

Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites dorer vivement le lard et les échalotes sans cesser de remuer.

Égouttez les foies puis ajoutez-les à la poêle.

Faites rissoler de tous les côtés pendant environ 5 minutes jusqu’à ce qu’ils deviennent fermes.(voir conseil)

Passez tout le contenu de la poêle au mixer.

Goutez la préparation car le lard a déjà salé celle-ci, en tout cas poivrez généreusement.

Lorsque la purée de foie a refroidi, incorporez la crème fraiche.

Il n’est pas nécessaire de battre le mélange, il suffit de bien mélanger l’ensemble afin d’obtenir une pâte homogène.

Coupez les figues en tranches fines. Gardez en 2 pour la déco finale.

Versez la moitié de la préparation dans le moule à cake, disposez au centre dans toute la longueur du moule les tranches de figues puis terminer par la préparation.

Recouvrez le moule d’un film étirable et conservez au réfrigérateur pour 6 heures minimum.

Au bout de ce temps démoulez la terrine (voir conseil) sur un plat de service faites une ligne large au centre de poivre mignonette et recouvrez là des figues restantes coupées en fines tranches.

Badigeonnez, à l’aide du pinceau, les tranches de figues avec la gelée de piments ou de coings.

Servez bien frais accompagné de toasts de pain de campagne grillés et d’une salade verte.

Conseil :

Dénervez bien les foies de volailles et retirez les petites impuretés qu’ils pourraient avoir.

Une fois cuits les foies doivent être fermes mais souples, pas racornis et durs.

De plus un temps de cuisson trop long leur apporte de l’amertume.

Pour le démoulage : Avec une lame plate faites délicatement le tour de la terrine puis trempez lui le fond dans de l’eau chaude et retournez la terrine sur le plat de service.

La terrine doit être servie bien fraiche.

Essayez sur un buffet , c’est top et ça fait son petit effet.

Coté forme :

Il s'agit essentiellement de foies de poulet. On les trouve facilement en vrac chez les bouchers ou dans la grande distribution, conditionnés en barquette, sous vide.

Choisissez des foies venant de poulets Label rouge ou Bio. Le foie est toujours un aliment fragile qui doit être consommé rapidement.

Le foie de volaille est un véritable **aliment minceur** car il est **pauvre en matières grasses** et **riches en protéines** qui favorisent le **développement musculaire et le sentiment de satiété.**

Il est très riche en **fer, en vitamines (particulièrement en vitamine A)** et en cholestérol.

Les petites quantités de glucides qu'il contient lui confèrent une saveur douce, un goût très légèrement sucré qui lui est particulier.

Le foie est tout à fait recommandé pour son apport de **sels minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines.**

Consommé une fois par semaine, il peut compenser des manques en ces éléments.