**TERRINE DE POULET AUX TOMATES SÉCHÉES**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 1 Heure

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 12 Heures

**Ingrédients pour 10 personnes**

600 g de Blancs de Poulet

150 g de Tomates séchées

2 Aubergines

3 Œufs

20 Cl de Crème liquide

½ Bouquet de Sarriette ou à défaut de Thym

1 Filet d’huile d’Olive

Sel et poivre du moulin

Matériel :

1 Robot mixeur

1 Mandoline

1 Moule à cake antiadhésif ou une terrine (Voir conseil)

Préparation :

Coupez la moitié du poulet en lamelles et mixez le reste avec les œufs et la crème.

Salez et poivrez puis ajoutez la sarriette et mixez à nouveau.

Rincez et séchez les aubergines non épluchées, puis coupez-les en tranches très fines à l’aide d’une mandoline. (Voir conseil)

Salez et poivrez-les.

Faite les revenir dans une poêle avec l’huile d’olive jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées.

Égouttez les tranches sur du papier absorbant.

Huilez un moule à cake puis tapissez-le de tranches d’aubergines.

Préchauffez votre four à 180°.

Déposez une couche de préparation mixée, puis des tomates séchées et enfin des morceaux de poulet.

Renouvelez l’opération en procédant jusqu’à épuisement des ingrédients.

Terminez par quelques tranches d’aubergines.

Déposez votre moule dans la lèche frite dans lequel vous aurez ajoutez de l’eau afin de créer un bain-marie et laissez cuire 1 heure.

Laissez refroidir avant de couvrir et gardez au frais pendant 12 heures avant de la démouler et de la déguster.

Conseil :

**Choisissez-**la bien ferme, avec une peau lisse et brillante. Ainsi, elle ne contiendra pas trop de graines, amères. Elle doit avoir une jolie couleur violette, pas trop claire mais pas trop foncée pour autant.

Vous pouvez réaliser cette terrine de deux façons :

Dans une moule à cake, vous pourrez ainsi la démouler et la servir sur un buffet.

Dans une terrine, vous ne pourrez alors pas la démouler mais la déposer sur la table telle quelle pour une présentation plus rustique.

Attention à vos tomates séchées, si elles sont trop grosses ou épaisses, effilez les afin qu’elles ne soient pas trop volumineuses dans la terrine.

|  |
| --- |
|  |

Coté forme :

|  |
| --- |
|  |

L'[aubergine](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-aubergine) se situe parmi les légumes frais les moins caloriques : elle apporte environ **18 kcal/100 g**, ce qui la place au niveau de la tomate, de l'endive ou de la laitue. Attention alors de ne pas la noyer dans la friture...   
  
De sa richesse en **eau** (92 %), l'aubergine tire une abondance remarquable de minéraux. Outre la quantité intéressante de **magnésium**et de **zinc** qu'elle apporte, elle a l'avantage d'être diurétique grâce à sa forte teneur en**potassium**.

|  |
| --- |
|  |
| C'é légume fruit bien pourvu en **fibres**, qui est particulièrement digeste cuit à la vapeur ou à l'étuvée, car il devient alors tendre et moelleux. C'est là aussi que ses fibres sont les plus efficaces sur **le transit intestinal**. Pour peu que vous lui ajoutiez un soupçon d'huile d'olive et une pointe d'ail, vous l'aurez transformé en véritable aliment-santé, emprunté à la fameuse diète méditerranéenne, si réputée pour ses vertus sur la santé de nos artères.   Par ailleurs, de récentes études américaines et autrichiennes ont mis en avant sa capacité à freiner l'augmentation du **cholestérol**. Certains des composants de l'aubergine permettent, en effet, d'entraîner ces lipides dans la circulation sanguine avant qu'ils ne soient absorbés par l'organisme. |
|  |
|  |