

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Terrine de foies de volaille



[mag 22 viande vapeur douce](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 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

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. Ajoutez les foies de volaille, les oignons, l'huile d'olive, le tamari, le madère, le thym et une pincée de fleur de sel.
5. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Versez l'ensemble dans un ou deux compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur huilés.
7. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.

*L'oignon rouge est riche en quercétine, un antioxydant. Le foie de volaille est riche en fer, en vitamine A et en divers minéraux.
J'épure les œufs 20 secondes au Vitaliseur, ce qui ne les cuit pas, pour leur redonner une bonne polarité et leur permettre d'éliminer d'éventuelles toxines.
Retrouvez cette recette dans le dossier spécial lectines du magazine 95° #22 (sept-oct 2019)*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)