

# Terrine de légumes de Printemps et poulet

6 personnes



675 g. filets de poulet, coupés en quelques morceaux  
4 blancs d'œufs  
3 c.s. crème  
1/2 c.c. sel  
1 c.c. poivre noir  
2 c.c. paprika ou autres épices selon goût  
2 c.c. de curry de Madras  
3 carottes, coupées en morceaux de 1 cm  
1 petite poignée de cocos plats ou haricots verts ou asperges  
1 1/2 poivron rouge, coupés en morceaux de 1 cm  
100 g. petits pois surgelés  
4 à 6 gousses d'ail, pressées  
6 échalotes, finement émincées  
Sel et poivre au goût  
Un peu d'huile d'olive pour la cuisson

Dans une grande poêle, faites revenir les carottes, ajoutez éventuellement un peu d'eau, cuisez jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.

Parallèlement dans une autre poêle, faites rissoler les échalotes, ajouter le poivron rouge, l'ail, si vous aimez un peu de gingembre et de curcuma frais assaisonnez selon votre goût et cuisez 3 ou 4 minutes en mélangeant, on ne veut pas cuire les légumes mais les débarrasser de leur eau, réservez dans une assiette creuse, ajoutez les petits pois, mélangez et laissez refroidir

Mettez les morceaux de poulet dans le bol de votre robot muni du hachoir, ajoutez les blancs d'œufs, la crème, le sel et poivre et le paprika, le curry, hachez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, prélevez une cuillère à soupe du mélange, cuisez-le au micro-ondes, goûtez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire

Préchauffez votre four à 200°C, portez à ébullition 1.5 litre d'eau, tapissez votre moule à cake, de papier cuisson en le laissant dépasser un peu (pour pouvoir démouler la terrine plus facilement)

Dans un grand saladier, ajoutez le poulet, les légumes, mélangez intimement avec une spatule, arrangez le mélange dans le moule préparé, pressez et égalisez la surface,

Mettez la terrine dans un plat plus grand ou dans la lèchefrite, enfournez, remplissez le grand plat d'eau à mi-hauteur du moule à cake, cuisez environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre ressorte propre

Placez une grille au-dessus d'une lèchefrite ou d'un grand plat, retournez la terrine dessus pour récolter les jus, laissez refroidir complètement

Servez avec une salade mixte pour un repas léger, une entrée si vous recevez ou emportez-la chez des amis ou en pique-nique, Agréable avec une petite sauce faite d'une aïoli, de mayonnaise ketchup et Cayenne ou autre

