

Terrine de veau

Préparation et cuisson: env. 45 min

Marinade: env. 4 heures

Cuisson au four: env. 1¼ heure

Pour un moule à cake ou une terrine d'env. 5 dl, graissés, chemisés de film alimentaire pour micro-ondes



300 g de veau maigre

50 g de lard à griller

faire hacher 2 fois par le boucher

2 c. à soupe de madère ou de marsala

1 c. à soupe de miel de forêt

un peu de poivre du moulin

bien mélanger le tout dans une terrine, ajouter la viande, mélanger, couvrir et laisser mariner env. 4 heures au réfrigérateur

7 tranches de jambon cru,

1 tranche réservée

foncer le moule avec les tranches de jambon en les laissant dépasser le bord (photo de droite), couvrir et mettre au frais

1 c. à café de beurre ou de margarine

1 petite échalote, finement hachée

chauffer dans une casserole

faire revenir

1 dl de cidre (fermenté)

1 dl de fond de veau du commerce ou de bouillon de bœuf

½ bâton de cannelle

1 citron non traité, seulement

1 lanière de zeste finement

pelé

ajouter le tout, porter à ébullition, faire réduire le liquide à env. ½ dl, retirer la cannelle et le zeste de citron, laisser refroidir

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle

75 g d'émincé de foie de veau

saisir env. 2 min à feu très vif

1 c. à soupe de madère ou de marsala

3 feuilles de sauge, ciselées

2 pincées de sel, un peu de poivre

ajouter le tout, mélanger, retirer, laisser refroidir

3 c. à soupe de crème ou de demi-crème,

froids

réduire en fine purée avec le foie au cutter, ajouter à la viande marinée

1 mangue, moitié en petits dés, moitié en fines tranches, réservées à couvert pour le décor

liquide refroidi

¾ de c. à café de sel

ajouter le tout, bien mélanger

1 brin de romarin et de thym

pour décorer



Foncer le moule chemisé de film alimentaire pour micro-ondes avec les tranches de jambon en les laissant dépasser le bord.

Disposition dans le moule: verser l'appareil dans le moule graissé, bien remplir les coins, lisser. Délicatement, taper à plusieurs reprises le moule sur un linge pour évacuer les bulles d'air. Rabattre les tranches de jambon vers le milieu, couvrir avec la tranche réservée et décorer avec les herbes. Couvrir le moule de film alimentaire pour micro-ondes et d'une feuille d'al.

Cuisson: poser le moule sur un chiffon dans un plat à feu, remplir le plat aux ¾ d'eau bouillante, cuire env. 1¼ heure dans la partie inférieure du four préchauffé à 150 °C. **Test de cuisson:** l'appareil ne cède que légèrement à la pression d'un doigt. Sortir le plat à feu, y laisser le moule env. 1 heure. Vider le liquide qui s'est formé dans le moule, démouler la terrine tiède sur un plat, laisser refroidir env. 1 heure. **Conservation:** à couvert, au réfrigérateur env. 3 jours, au congélateur env. 2 mois.

Chutney à la mangue

1 **mangue**, en petits dés
1 **papaye**, en petits dés
1 **oignon**, finement haché
1 dl **de vin blanc**

porter le tout à ébullition dans une casserole, baisser le feu, cuire env. 10 min à feu doux



1 dl **de vinaigre de vin blanc**
30 g **de sucre brut**
1 c. à soupe **de miel de forêt**
1 **citron non traité**, seulement
1 lanière de zeste finement pelé
¼ de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

ajouter le tout, faire réduire env. 20 min jusqu'à ce que le chutney s'épaississe, retirer le zeste de citron. **Conservation:** à couvert, au réfrigérateur env. 3 jours

1 petite **mangue**, en fines tranches
1 petite **papaye**, en fines tranches pour le décor

Service: couper la terrine en tranches d'env. 1 ½ cm d'épaisseur, dresser sur les assiettes avec un peu de chutney, décorer. Servir le restant de chutney séparément.

Par personne: lipides 14 g, protéines 27 g, hydrates de carbone 33 g, 1666 kJ (398 kcal)