

# Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

**Ingrédients :**

Pour la terrine:



Ingrédients

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)

- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry
- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crépine à demander à votre boucher: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.



Crépine

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

**Matériel**

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



**Préparation:**

- Coupez le blanc de poulet en lanières.



Coupez le blanc de poulet en lanières.

- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).



Faites mariner les lanières de poulet

- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.



Hachez le poulet

- Coupez le poivron en petits dés.



Taillez le poivron en petits dés

- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.



Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés

- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.



Émincez l'estragon

- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faites de même avec l'oignon.





Épluchez l'oignon très finement

- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.



Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites.

- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.



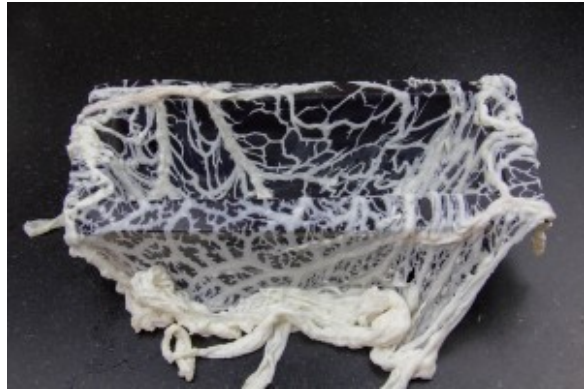
Dans un grand bol mélangez les viandes hachées, le poivron, l'oignon, l'échalote, les tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs.

- Zestez un citron dans la marinade de poulet.



Zestez un citron dans la marinade de poulet

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.



Tapissez le fond de votre terrine de crêpe.

- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.



Tapissez le fond de la terrine des tomates confites

- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.



Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.

- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.



Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.



Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

### **Dressage:**

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

---

# Tomates confites

Préparer soi-même ses tomates confites est un jeu d'enfant et il serait vraiment dommage de se priver de cette petite garniture savoureuse qui va sublimer vos plats : vous pourrez les utiliser dans de multiples préparations ( pâtes, salades, sur des toast en apéritif ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson). J'en ai toujours en réserve car elles sont beaucoup plus goûteuses que les tomates fraîches et elles se conservent très bien au frais.



(C) Philippe Boulanger pour [gourmantissimes.com](http://gourmantissimes.com) / DR

de la tomate fraîche aux tomates confites

**Ingrédients:**

- Tomates cerises préalablement coupées en deux
- sel fin
- poivre
- herbes de Provence ( selon vos goûts : thym, origan...)
- huile d'olive



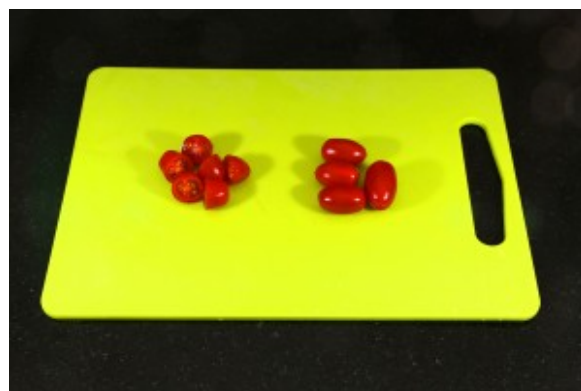
ingrédients

### Matériel:

- un **silpat** ou une feuille de cuisson anti-adhésive

### Préparation:

- Coupez les tomates cerises en deux



Coupez le tomates cerises en  
2



- étaler les tomates coupées en deux sur la feuille anti adhésive
- saupoudrer de sel, poivre et herbes aromatiques
- verser un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble des tomates et enfourner à 90° pour environ 2 à 3 h.



avant cuisson

- Surveiller la cuisson: les tomates doivent être confites mais pas desséchées.



cuisson terminée

- conserver au frais dans une boîte hermétique recouvertes à hauteur par de l'huile d'olive.
- Réservez au frais.

## **Astuces:**

- utilisez des sels parfumés comme le sel au thym citron c'est encore mieux
- idem pour les poivres: jouez avec du piment d'Espelette, du poivre Timut du Népal, du poivre Séchuan vert ( très frais en bouche) etc...

## **Un peu de culture...**

La tomate est originaire d'Amérique centrale : elle a été découverte par Christophe Colomb; elle est arrivée en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle. Mais elle ne fut pas consommée de suite: elle était considérée comme vénéneuse et c'est seulement vers 1700 qu'on commence à la trouver dans les assiettes... Malgré le fait qu'elle n'est pas sucrée c'est bien un fruit et non un légume.