

Recette Terrine de poulet express



[Agrandir la photo](#)

Recette proposée par [Dominique Guibourg](#)

“ Recette express, au micro-ondes et légère... qui peut être faite d'avance et réchauffée au dernier moment. ”

Facile

J'aime

Pour 4 personnes :

- 250 g de **poulet** en morceaux
- 5 branches de **persil**
- 1 **oeuf**
- 2 cuillères à soupe de chapelure (ou équivalent en pain séché puis réduit en petits morceaux)
- 50 ml de lait
- 15 ml de porto
- 2 **carottes** râpées
- 1 **courgette** râpée

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Repos : 3 mn

Temps total : 23 mn

Préparation

- 1 Mettre les deux légumes râpés dans un plat micro-ondable et les attendrir pendant 2 minutes à puissance maximale.
- 2 Placer tous les autres ingrédients dans le bol d'un robot avec sel et poivre et mixer jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Verser dans un petit saladier en verre transparent (ou autre récipient allant au micro-ondes) et y ajouter les légumes râpés. Mélanger.
- 3 Égaliser le dessus. Couvrir hermétiquement de film étirable et faire cuire 5 minutes puissance 900 Watts. Pauser 3 minutes. Puis encore 5 minutes de cuisson. Servir tiède.

Pour finir... Pour le soir avec une salade. Ou en entrée avec une petite sauce.

[Ajouter au carnet](#)

[Imprimer](#)

[Envoyer](#)

[Donnez votre avis](#)

* Recette proposée par Dominique Guibourg ([179 recettes](#))