

TERRINE DE POULET EN TASSE

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 20 min
Pour 6 tasses à espresso d'env. 1 dl

1 sachet **de brunoise de légumes**
(p.ex. Brunoise classic, 70 g)
eau, bouillante

blanchir la brunoise env. 2 min, rincer à l'eau froide, éponger soigneusement

250 g **de blancs de poulet**,
en morceaux

2½ dl **de crème entière**

1 **œuf**

½ c. à café **de sel**

mixer ensemble

2 c. à soupe **de cerfeuil**, finement ciselé

incorporer avec la brunoise, répartir dans les tasses

Cuisson: env. 20 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 160° C.
Retirer, laisser tiédir sur une planche en bois, servir tiède ou froid.

Par pièce: lipides 16 g, protéines 12 g, glucides 2 g, 835 kJ (200 kcal)

