

TERRINE DE SANGLIER AUX CHÂTAIGNES & CRANBERRIES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 2 heures
A faire la veille et plus

INGRÉDIENTS

pour 6 à 8 personnes

- 600 gr de viande de sanglier
- 250 gr de poitrine de porc
- 200 gr de bardes de lard
- 3 œufs
- 250 gr de châtaignes
- 80 gr de cranberries
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 7 gr. de sel & poivre aux 5 baies
- du persil ciselé finement
- 1 verre de Cognac



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE



“ Cette terrine de sanglier s'accompagne parfaitement avec un Bordeaux Supérieur Rouge, comme ce Château Bolaire, une superbe bouteille pour un repas de gibier. ”



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Voilà une entrée énergétique et goûteuse afin de nous dynamiser pour mieux résister aux premiers frimas.

La viande de sanglier est tonique et possède une saveur délicate, sa texture est proche de celle du porc mais sa couleur est plus foncée (160cal pour 100g dont 28 à 30% de protéines, peu de lipides 4/5%). Nous l'avons agrémentée de châtaignes et de cranberries pour diversifier les saveurs.

La châtaigne, fruit à écale de l'automne, contient 38% de glucides (dont 2/3 amidon et 1/3 de saccharose) élément essentiel à notre énergie musculaire, elle est aussi très riche en potassium (485mg%), en magnésium, calcium et fer.

La « cranberry », nom anglo-saxon ou « canneberge » ou grande airelle rouge, nous apporte une note amère et acidulée.

Ce fruit est essentiel dans la ration des sportifs car c'est le plus riche en anti-oxydants. Il contient en effet des flavonoïdes, de la pro-vitA, du sélénium et du zinc qui permettent de neutraliser les radicaux libres toxique pour notre organisme. Il est surtout connu pour ses effets bienfaisants sur la vessie et la prévention de la cystite. Voici donc un mets aux saveurs automnales nous permettant de stimuler notre santé. Bon appétit. ”

RÉALISATION

1 Laver et plonger les châtaignes dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn et les éplucher. Dans un robot hachoir (ou avec un couteau), disposer le persil, les échalotes, l'ail et les châtaignes et hacher le tout.

2 Dans un grand saladier, déposer votre viande hachée (gentiment par votre boucher préféré), ajouter le mélange obtenu au hachoir, les cranberries, le sel, le poivre, puis les oeufs battus et le verre de cognac. Bien mélanger le tout.

3 Faire chauffer votre four à 250°. Barder de lard le fond et les côtés de la terrine, y déposer la farce obtenue, bien tasser. Avec le reste de barde, réaliser des croisillons sur le dessus et couvrir.

4 Disposer au bain-marie dans le four, baisser à 180° et laisser cuire 2 heures. Après la cuisson, laisser refroidir et déposer la terrine au réfrigérateur pendant 24 heures minimum avant de déguster. Plus la terrine attendra, plus elle se tiendra à la découpe.

CHÂTEAU BOLAIRE 2014

Un Bordeaux unique, qui associe puissance, fraîcheur en bouche et complexité aromatique.

ROBE Profonde aux reflets violines.

NEZ Intense sur le fruit, aux nuances de cerise noire et de cassis.

BOUCHE Une attaque vive et puissante, tanins fondus, encore fermes en finale.

CONTACT www.chateau-belle-vue.com

