

GÂTEAU DE FOIE DE VOLAILLE À LA VAPEUR DOUCE

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE - VITALISEUR®

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

- 200 g de Foies de volaille
- 2 gros Oeufs + 2 petits Oeufs
- 1 Oignon
- 2 gousses d'Ail
- 25 cl de lait de Soja
- 15 cl de crème de Soja
- 1 cas de sauce de Soja ou Tamari
- 3 cas d'huile d'Olive
- Epices/Aromates : Persil frais haché, Poivre, Thym, Origan, 1 pincée de Cumin

Pour la sauce :

- 2 cas bombées de concentré de Tomates
- 1 Oignon
- 1 gousse d'Ail
- 1 cas de sauce de Soja ou Tamari
- 2 cas d'huile d'Olive
- 1 grand verre d'eau
- 1 cas de crème de Soja
- Persil frais ciselé
- Epices : poivre, origan, basilic

RÉALISATION

Gâteau :

- Faire chauffer au préalable un grand volume d'eau dans votre Vitaliseur®.
- Dénerveler les foies de volaille et les couper en morceaux. Les disposer dans un contenant à bords hauts. Assaisonner avec les épices.
- Couper l'oignon en petits morceaux, dégermer l'ail et le couper. Ajouter à la préparation et mixer quelques secondes à l'aide d'un mixeur-plongeant.
- Ajouter les oeufs, la crème, le lait de soja, le persil haché, l'huile d'olive et la sauce Soja.
- Mixer le tout grossièrement.
- Ajouter du papier cuisson au fond de votre moule à cake et verser la préparation. Cuire à la vapeur douce durant 35 min. Piquer à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson.
- En fin de cuisson, disposer sous le grill d'un four chauffé à 220°C pendant 5 à 7 minutes pour dorer la croûte (bien surveiller pour éviter de faire trop griller !).

Sauce d'accompagnement :

- Délayer le concentré de tomates dans de l'eau et réserver ce jus.
- Couper l'oignon et l'ail et faire revenir dans une petite casserole avec de l'huile d'olive.
- Déglacer à la sauce de Soja. Puis ajouter le jus de tomates. Ajouter les épices.
- Faire compoter à couvert et à feu doux pendant 10 minutes, puis couper le feu.
- Au moment de servir, réchauffer la sauce, ajouter la crème de Soja et le persil haché.

