Saucisse au foie à tartiner en bocal

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 15 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	foie de bœuf suisse
500 g	cou de porc suisse
250 g	lard à cuire de porc suisse
3	oignons
2	gousses d'ail
1 cs	beurre
	sel
	poivre du moulin
1 pointe de couteau	piment en poudre
1 pointe de couteau	cumin entier
1 pointe de couteau	marjolaine séchée
1 cs	moutarde à l'ancienne
1 cs	huile de colza

Valeurs nutritives

1 portion (par bocal, sans pain bis grillé et salade au raifort) contient env.:

690	kcal
61 g	de protéines
9 g	de glucides
44 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Ton boucher se chargera volontiers de hacher la viande à la grosseur qui correspond à ta recette.

Préparation

1. Couper le foie, la viande et le lard en petits morceaux. Passer deux fois au hachoir à viande avec le disque moyen ou mixer grossièrement à l'aide d'un robot ménager.

2. Peler les oignons et l'ail, les couper en petits dés et les faire revenir dans une petite poêle beurrée sans faire colorer. Incorporer à la préparation à base de viande et assaisonner généreusement avec du sel, du poivre, le piment, le cumin et la marjolaine. Incorporer la moutarde et mélanger.

3 Mettre les bocaux propres dans un plat à gratin (pour le four) ou une grande casserole (pour la cuisinière). Remplir d'eau chaude à hauteur des trois quarts environs des bocaux (vides). Chauffer l'eau à 90° C (contrôler avec un thermomètre).

4 Badigeonner d'huile les bocaux chauds. Verser la préparation à l'intérieur à l'aide d'une cuillère et bien presser de manière à ne laisser aucune bulle d'air. Veiller à ce que le bord des bocaux soit propre.

5 Faire cuire le contenu des bocaux fermés au bain-marie à 90° C pendant env. 1,5 heure.

6 Sortir les bocaux de l'eau, immédiatement les fermer hermétiquement au moyen d'un joint ou d'un couvercle. Laisser refroidir.

7 Les bocaux se conservent quelques mois au réfrigérateur.

La saucisse au foie est particulièrement savoureuse sur du pain bis grillé avec des cornichons coupés en petits morceaux et de la ciboulette. Accompagner d'une salade au raifort.