



# Saucisse au foie à tartiner en bocal



**Mon choix.**

 Durée totale: 2 h 15 min

 Temps actif: 45 min

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 4 personnes

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

## Valeurs nutritives

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

<b>690</b>	kcal
<b>61 g</b>	de protéines
<b>9 g</b>	de glucides
<b>44 g</b>	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.