



TARTINABLE



6 PERSONNES



2 H

TERRINE DE LIÈVRE DES MARAIS À LA PISTACHE

INGRÉDIENTS

- 650g de poitrine de cochon entière ou 500g si hachée
- 1kg de lièvre des marais (auss appelé ragondin)
- 1 œuf
- 5cL de crème fleurette
- 150g de pistaches,
- 3 c à café rases de sel
- 4 pincées de poivre

ÉTAPES

1. Retirez la peau et les os de la poitrine, en conservant le gras, puis hacher en petits cubes.
2. Retirez les os du ragondin, puis hachez le en petits cubes.
3. Coupez les pistaches en 2.
4. Déposez la poitrine de cochon dans un saladier, ajoutez le sel, le poivre puis mélangez à la main ou dans un robot mélangeur.
5. Versez l'œuf et la crème, mélangez jusqu'à homogénéisation de la farce.
6. Ajoutez le ragondin et les pistaches puis mélangez énergiquement pendant 5min.
7. Transférez la farce dans un moule en tassant bien.
8. Placez le moule dans le four froid, puis activez le four à 160°C en chaleur tournante pendant 1h30.
9. Après cuisson, laissez reposer 1h à température ambiante, puis une nuit au réfrigérateur.
10. Sortir 30 min avant dégustation. Conservez au frais et consommez dans les 4 jours.

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHAUDE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU

VITAL
BASSIN DE THAU
Valorisation des Invasives par la Transformation
Alimentaire Locale



LES RECETTES VITAL DE LA CAPECHADE

La Capéchade, le Foodlab du Bassin de Thau, s'associe à l'ADENA et d'autres acteurs locaux pour porter le projet VITAL (Valorisation des Invasives par la Transformation Alimentaire Locale). Ce projet audacieux vise à allier gastronomie et préservation de la biodiversité en explorant des solutions culinaires pour certaines espèces exotiques envahissantes, telles que l'écrevisse de Louisiane, le ragondin, ou encore l'olivier de Bohême.

Pourquoi VITAL ? Ces espèces, bien qu'envahissantes, possèdent un potentiel culinaire parfois méconnu. En valorisant ces ressources, nous cherchons à compléter les opérations de gestion tout en enrichissant notre patrimoine gastronomique.

Les recettes proposées sont le fruit de bénévoles investis et curieux. Elles reflètent l'esprit de La Capéchade : simples, accessibles et respectueuses de l'environnement. Ces créations, testées lors de nos ateliers culinaires, mettent à l'honneur des saveurs nouvelles et inattendues.

Envie d'en savoir plus ou de participer à cette aventure ? Retrouvez-nous lors de nos événements, ateliers ou sur nos réseaux sociaux. Ensemble, réinventons la cuisine pour un avenir plus durable et savoureux !

Plus d'infos et adhésion : foodlab@lacapecshade.org -

Tel 07 50 68 06 16

La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

SOUTENU PAR :

