

Recette de l'émission TV al dente

aldente

TERRINE DE POISSON AUX HERBES

Mise en place et préparation: env. 50 min

Congélation: env. 30 min

Mise au frais: env. 30 min

Cuisson au bain-marie: env. 40 min

Pour un moule à terrine ou à cake d'env. 20 cm, chemisé de film alimentaire

250 g de filets de sandre sans peau,
sans arêtes, en petits dés

1 citron non traité, zeste râpé
et 1 c. à soupe de jus

mélanger dans un petit bol,
congeler env. 30 min à couvert

1 tranche de pain de mie,
sans croûte, en dés

1½ dl de demi-crème

1 blanc d'œuf frais, battu

3 c. à soupe de persil, grossièrement haché

2 c. à soupe d'aneth, finement ciselé

¾ de c. à café de sel, un peu de poivre

mélanger tous les ingrédients dans un petit
bol, réserver env. 30 min à couvert au
frais, réduire brièvement en purée par por-
tions avec le sandre au hachoir électrique.
Répartir la moitié de l'appareil dans le moule
préparé, lisser la surface avec le dos d'une
cuillère rincée à l'eau froide

2 filets de truite saumonée

(d'env. 150 g), peau retirée

par le poissonnier, sans arêtes

¼ de c. à café de sel, un peu de poivre

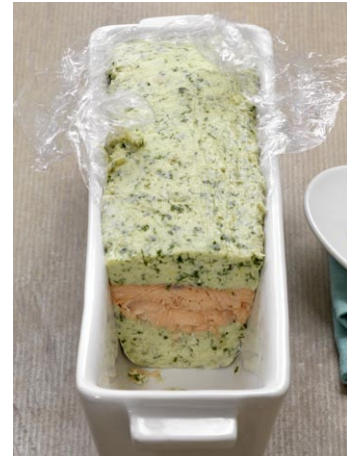
saler et poivrer le poisson, les poser sur
l'appareil. Remplir avec le reste d'appareil
au poisson en tassant bien, lisser, rabattre
le film alimentaire. Recouvrir le moule d'une
feuille d'aluminium, poser sur un linge dans
un plat réfractaire

Cuisson au bain-marie: remplir d'eau bouillante aux ⅔ de la hauteur du moule. Cuire la terrine env. 40 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 160° C. **Test de cuisson:** la masse doit à peine résister sous la pression du doigt. Sortir le plat du four, laisser le moule encore env. 10 min dans le bain-marie, retirer, laisser refroidir.

Présentation: renverser la terrine sur une planche, enlever le film alimentaire, couper délicatement en tranches avec un couteau bien aiguisé.

Préparation à l'avance: terrine de poisson 1 jour avant, conserver au réfrigérateur à couvert. Sortir la terrine du réfrigérateur env. 30 min avant de servir.

Par personne: lipides 21 g, protéines 29 g, glucides 5 g, 1368 kJ (327 kcal)



Une réussite visuelle et un délice pour le palais! À essayer absolument, c'est très facile.