

Terrine de poisson blanc aux algues

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



30 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de filet de poisson* blanc (cabillaud, merlan, merlu, lieu...)
- 25 g de laitue de mer semi-fraîche
- 25 g d'algue dulse semi-fraîche
- 3 œufs*
- 3 c à s de crème fraîche* ou de crème végétale de riz Isola Bio
- 1 échalote
- 1 c à s de mélange pour court-bouillon* Cook
- 1 litre d'eau
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire chauffer l'eau dans un large faitout et y ajouter le mélange pour court-bouillon. Porter à ébullition et y plonger les filets de poisson entiers.
3. Laisser frémir cinq minutes avant de couper le feu, puis laisser le poisson mariner pendant encore cinq minutes avant d'égoutter les filets et de les réserver.
4. Passer les algues sous l'eau pour les dessaler, puis les réhydrater dans un bol d'eau froide pendant cinq minutes.
5. Dans un cul-de-poule, battre les œufs et la crème, puis assaisonner.
6. Émietter le poisson, émincer les algues et l'échalote, puis ajouter le tout à l'appareil.
7. Beurrer (huiler) une terrine, y verser la préparation et enfourner pendant 30 minutes à 180°C.
8. Déguster cette terrine froide avec de la mayonnaise, du fromage blanc à la ciboulette ou un filet de citron !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82