



Terrine de poisson



10



40 min



Facile

Ingrédients



300g de filet de lieu



150g de crème fraîche



4 blancs d'œufs



2kg d'asperges



1/2 botte de ciboulette

Préparation

Étape 1 :

Préchauffer le four à 180° en y glissant un plat rempli d'eau (bain-marie).

Étape 2 :

Nettoyer les asperges, puis les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 mins (les têtes doivent dépasser de l'eau). Laisser refroidir avant de couper en morceaux les asperges cuites.

Étape 3 :

Retirer les arêtes des filets et la peau, puis mixer au robot.

Étape 4 :

Ajouter la ciboulette hachée, les blancs d'œufs et la crème fraîche dans le robot avec le lieu. Saler, poivrer et mixer le tout.

Étape 5 :

Verser la préparation dans une terrine, ajouter les asperges et cuire au bain-marie à 180°.

Étape 6 :

Laisser refroidir puis mettre la terrine au réfrigérateur.

Conseil du chef : vérifier la cuisson, la terrine sera cuite quand la lame d'un couteau en ressortira à peine légèrement humide.

Recette proposée par le Chef Nicolas Sec
Restaurant Angers François Mitterrand

Vous satisfaire chaque jour 