

La terrine de poisson pas à pas

Dénuée de croûte, qui absorbe le liquide, la terrine est un pâté très juteux. Entrée nécessitant au moins 5 heures de réfrigération, la terrine de poisson ne peut s'improviser au dernier moment mais elle fait toujours recette quand elle est au menu.



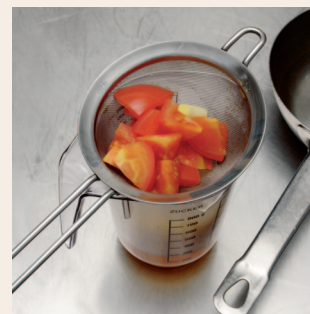
1 Rincer le moule. Chemiser avec le film alimentaire et tamponner soigneusement avec un linge. Blanchir les feuilles de laitue pommée dans de l'eau salée. Sortir et refroidir immédiatement dans l'eau glacée. Egoutter sur un linge. Ecôter les grandes feuilles si nécessaire. Disposer dans le moule en laissant dépasser un peu au-dessus des bords. Réserver au réfrigérateur.



2 Filets: retirer les plus grosses arêtes avec un couteau.



3 Fond: verser tous les ingrédients (sauf la gélatine) dans l'eau, laisser reposer 30 min.



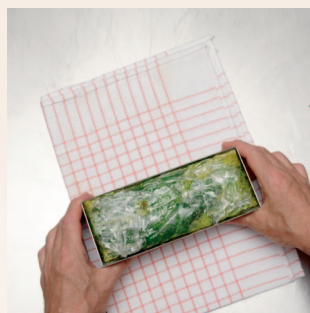
4 Passer 2 dl de fond au chinois au-dessus d'un verre gradué. Chauffer dans une petite casserole, ajouter la gélatine bien pressée et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Rectifier l'assaisonnement.



5 Saler et poivrer les filets, cuire sur les 2 faces dans le beurre à rôtir. Laisser reposer quelques instants, réserver. Parsemer d'herbes sur les 2 faces.



6 Disposer les filets par couches dans le moule, arroser de fond chaud.



7 Rabattre les feuilles de salade par-dessus. Couvrir avec le film alimentaire, tasser en tapotant sur un linge de cuisine. Laisser prendre au réfrigérateur min. 5 h et réserver au frais.



8 Envelopper brièvement le moule d'un linge chaud et humide. Démouler la terrine sur une planche à l'aide du film alimentaire, trancher. Dresser avec du séré à l'aneth et des dés de concombre.



Terrine de poisson

Entrée pour 6–8 personnes

1 terrine de 7 dl de contenance
(triangulaire, p. ex.)

film alimentaire

6 feuilles de laitue moyennes

500 g de filets de perche, sans la
peau

fond:

1 tomate, hachée

1 gousse d'ail, pelée

2 cs de beurre

un peu de Tabasco et de safran

sel

env. 3 dl d'eau

5 feuilles de gélatine
sel, poivre

beurre ou crème à rôtir

2–3 cs de persil, de ciboulette et
d'estragon finement ciselés

décoration:

séré à l'aneth (voir conseils)
dès de concombre

Conseils

- Remplacer la perche par un autre poisson d'eau douce de petite taille (truite, p. ex.).
- Fond: remplacer l'eau par du vin blanc ou du fumet de poisson.
- Séré à l'aneth: mélanger 150 g de séré à la crème avec un petit bouquet d'aneth ciselé, 1 cs de moutarde et 1 cc de miel. Saler et poivrer.

NOTES

préparation: env. 1 h

réfrigération: 5 h min

 léger

Valeurs nutritionnelles par portion: énergie
123 kcal, protéines 15 g, lipides 7 g, glucides 0 g

**En cas de question, de problème
ou de suggestion dans le domaine
culinaire, n'hésitez pas à nous
contacter:**

Rédaction LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Berne 6
Tél. 031 359 57 59
conseilsrecettes@lemenu.ch

D'autres recettes pas à pas sous
www.lemenu.ch/lecoupdemain