

# Le coup de main: la terrine d'asperges

Agréables à l'œil et faciles à préparer, les terrines constituent un mets apprécié de tous. N'hésitez plus: suivez notre guide pas à pas et réussissez à coup sûr une délicieuse terrine d'asperges.



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

Producteurs Suisses de Lait PSL  
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](http://www.lemenu.ch/lecoupdemain)

**1** Beurrer le moule, le chemiser de papier sulfurisé et réserver au réfrigérateur.

**2** Parer les asperges. Cuire à l'eau bouillante. Retirer du feu et plonger aussitôt dans de l'eau glacée. Egoutter sur un linge.

**3** Faire revenir le colrave dans le beurre, réserver au réfrigérateur. Répéter l'opération pour les carottes.

**4** Appareil: mixer finement le cresson et la crème. Verser dans une casserole et chauffer sans bouillir. Ajouter la gélatine bien pressée et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute, saler, poivrer. Verser dans un verre mesureur et laisser refroidir à température ambiante.

**5** Eponger les légumes avec du papier ménage. Disposer l'appareil et les légumes dans le moule par couches successives, en commençant par l'appareil.

**6** Continuer jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par l'appareil. Couvrir le moule. Laisser prendre et refroidir la terrine au moins 5 h au réfrigérateur.

**7** Plonger le moule brièvement dans de l'eau chaude. Détacher la terrine du moule à l'aide d'un couteau et la sortir avec le papier sulfurisé.

**8** Trancher la terrine. Servir avec les fines herbes et la vinaigrette aux herbes selon les goûts.

## Terrine d'asperges

Pour un moule avec couvercle d'une  
contenance d'env. 1 l  
papier sulfurisé

beurre pour le moule

400 g d'asperges vertes

400 g de colrave, paré,  
coupé en bâtonnets

400 g de jeunes carottes, parées,  
coupées en deux dans le sens  
de la longueur

beurre pour faire revenir

### appareil:

150 g de cresson de jardin,  
finement haché

4 dl de crème, tiède

7 feuilles de gélatine, trempées  
dans l'eau froide

sel

poivre

fines herbes selon les goûts

vinaigrette aux herbes  
 selon les goûts

### Variante:

## Vinaigrette aux herbes

1 cs de vinaigre de vin blanc

1 cs d'huile de noisette ou de colza

1 cs d'huile de colza

1 cs d'herbes ciselées (persil, origan  
et sauge, p. ex.)

sel

poivre

1 Mélanger tous les ingrédients.

