



## Terrine de poisson, courgette, poivron

### Ingrédients pour 8 personnes : Recette :

- 800 g de filets de merlan
- 200g de poisson
- 1 grosse courgette
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 3 œufs
- 100g de crème fraîche
- 150g de fromage blanc allégé
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

1. Mixer le poisson puis la courgette avec l'oignon et pour finir les poivrons, réserver dans 3 saladiers différents.
2. Dans un autre saladier mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et le fromage blanc et assaisonner. Monter les blancs en neige puis les ajouter à la préparation.
3. Répartir dans les 3 saladiers.
4. Dans un moule à terrine (ou à cake) commencer par répartir le saladier au poisson puis déposer dessus délicatement la préparation à la courgette et pour finir celle aux poivrons.
5. Enfourner à 160°C pendant 50 minutes.

Temps de préparation :

Conseil :

Temps de cuisson :

Lorsqu'elle est cuite, laisser refroidir complètement la terrine et la laisser reposer 1 heure au frigo.

Température de cuisson :

Commentaires :