



## Terrine de poisson aux petits légumes

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 800 g de filets de merlan
- 200 g de filets de saumon frais
- 30 g de saumon fumé coupé en petits dés
- 50 g de carottes taillées en petits dés (cuits croquantes à l'eau salée et refroidis)
- 50 g de haricots verts taillés en petits dés (cuits de même)
- 50 g d'olives noires dénoyautées et coupées en gros morceaux
- 4 œufs
- 200 g de crème liquide
- cerfeuil ou persil simple
- sel et poivre de Cayenne

### Temps de préparation :

30 mn

### Temps de cuisson :

50 mn

### Température de cuisson :

### Recette :

1. Epluchez, lavez et essuyez les carottes. Equeutez, lavez et essuyez les haricots verts. Coupez le tout en petits dés. En fait séparez les haricots et les carottes (j'ai mélangé pour que cela aille plus vite).
2. Plongez dans l'eau bouillante salée environ 5min afin qu'ils restent encore croquants (cuisez-les séparément la cuisson n'est pas la même, là encore j'ai mélangé et c'était très bien ).
3. Préchauffez votre four à 200° (thermostat 6 - 7). Dans votre robot (blender, mixer), mettez les filets de merlan crus coupés en gros morceaux.
4. Ajoutez les oeufs battus (comme en omelette), la crème bien froide, le sel et le poivre ainsi que quelques feuilles de persil plat ou de cerfeuil. Faites tourner le robot pendant 3 min. Ajoutez alors le saumon fumé. Laissez tourner le robot encore 15 secondes puis videz le contenu dans un saladier bien froid.
5. Taillez le saumon frais en lanières de 1 cm d'épaisseur environ.
6. Beurrez un moule à cake (téfalon ou flexipan), mettez une couche de 2 à 3 cm de farce au fond, puis disposez harmonieusement la moitié des haricots verts (voire l'ensemble haricots-carottes si vous aviez tout mélangé), la moitié des lanières de saumon, les carottes et les olives.
7. Remettez une couche de farce et refaites la même opération puis finir par une dernière couche de farce. Le moule était rempli à ras bord !!!
8. Préparez un bain marie d'eau chaude, votre terrine doit tremper de moitié, puis enfournez pour 50 min. Si vous voyez qu'elle prend trop de couleur, couvrez alors d'une feuille de papier d'aluminium.
9. Sortez du four et laissez refroidir hors du bain marie, puis rentrez pour une nuit au frigo.
10. Pour la couper, servez-vous d'un couteau fin trempé dans l'eau bouillante. J'ai coupé au couteau électrique en maintenant chaque tranche au fur et à mesure afin d'éviter qu'elles ne se détachent au niveau de la farce aux légumes.
11. Servez avec une sauce à base de fromage blanc avec un peu de menthe fraîche et curry. J'ai servi avec une sauce tomate maison

### Commentaires :