



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Terrine aux fruits de mer .



Ingrédients :

- ¼ c.à.c de moutarde au poivre vert
 - ½ c.à.c de vinaigre de cidre
 - 1 c.à.s de Maizena
 - 1 échalote
 - 150 g de moules
 - 2 filets de maquereau frais
 - 200 g de crevettes roses
 - 3 gros œufs
 - 4 c.à.s de son de blé
 - 50 g de noix de St Jacques
 - 6 bâtonnets de crabe
 - 6 c.à.s de fromage blanc 0% MG
 - 8 c.à.s de son d'avoine
 - Fumet de poisson
 - Jus de citron
 - Persil, herbes de Provence
 - Sel, 5 baies, colombo
-
- Mixer l'échalote, le persil, la moutarde et le vinaigre
 - Cuire en papillote au four (30 min. th.7) les maquereaux badigeonnés de la préparation
 - Dans un saladier, mélanger les sons de blé et d'avoine
 - Incorporer le fromage frais, herbes et épices, bien mélanger
 - Battre les œufs en omelette et les intégrer dans le saladier
 - Incorporer le crabe, les maquereaux, les moules, les crevettes et les noix de St Jacques
 - Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure
 - Déposer dans un moule à cake recouvert de papier cuisson
 - Enfourner à four préchauffé, 65 minutes à 180°C th.6

