



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

. Terrine saumon épinard et merlu .



Ingrédients pour un moule à cake de 25,5 cm (longueur) x 8,5 cm (largeur) x 8,0 cm (hauteur) :

- | | |
|--|---|
| - 1 oignon | - 300 g d'épinards hachés |
| - 100 g de carottes | - 500 g de fromage blanc |
| - 100 g de fromage de chèvre frais (petit Billy) | - 6 blancs de gros œufs |
| - 2 c.à.c de miel | - Cumin, origan, aneth, épices colombo, ... |
| - 3 gousses d'ail | - ... ail en poudre, thym, menthe, fumet de poisson |
| - 300 g de filet de merlu | - Jus de citron jaune |
| - 300 g de saumon frais | - Sel, poivre |

Préparation de la mousse merlu / carotte :

- Marinade pour carottes : 1 c.à.c de miel, cumin, sel, poivre, ail en poudre, menthe
- Laver, peler et couper en petits dés les carottes, faire mariner dans la préparation, mélanger et réserver
- Marinade pour merlu : fumet de poisson, sel, poivre, jus de citron, ail en poudre
- Hacher finement le merlu, le faire mariner dans la préparation, mélanger et réserver
- Mixer le merlu avec 2 blancs d'œufs et 200 g de fromage blanc. Corriger la saveur à l'aide du fumet de poisson
- Ajouter les carottes, mixer légèrement pour conserver des morceaux. Réserver au frais

Préparation de la mousse saumon :

- Marinade pour saumon : jus de citron, aneth, épices à colombo, sel, poivre, ail en poudre
- Hacher finement le saumon, le faire mariner dans la préparation, mélanger et réserver
- Mixer le saumon avec 2 blancs d'œufs et 200 g de fromage blanc. Corriger la saveur à l'aide du colombo. Réserver au frais. Ajuster l'assaisonnement

Préparation de la mousse épinards :

- Laver et détailler l'oignon et les gousses d'ail, réserver. Égoutter les épinards. Assaisonnement pour épinards : oignon et ail, sel, poivre, thym, origan
- Dans une casserole, faire revenir quelques minutes au beurre l'oignon et l'ail. Ajouter les épinards assaisonnés
- Une fois les épinards froids, mixer avec 2 blancs d'œufs, le petit Billy et 100 g de fromage blanc. Ajuster l'assaisonnement avec l'origan

La cuisson de la terrine :

- Préchauffer le four et la terrine à 225°C th. 7-8 dans le lèche-frite couvert d'eau, pendant 10 minutes
- Sortir la terrine, beurrer légèrement l'intérieur et superposer les couches de mousses en alternant à votre guise
- Laisser cuire au bain-marie pendant 45 minutes, couvert d'une feuille alu et 5 minutes à découvert
- Au terme des 50 minutes, éteindre le four, laisser la terrine quelques minutes avant de sortir
- Laisser refroidir à température ambiante, puis réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

Astuces et conseils :

- Pour chaque mousse, il faut trouver un assaisonnement qui relève l'ingrédient principal, et ne pas lésiner sur le dosage
- Pour un effet de couches épaisses, et pour bien identifier les saveurs se contenter de 3 couches et non 6