



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

. Terrine saumon épinard .



Ingrédients :

- 20 g de beurre
- 300 g de saumon frais
- 300 g d'épinards hachés
- 4 blancs de gros œufs
- 40 cl (400 g) de fromage blanc 0%
- Ciboulette, aneth, curry
- Sel, poivre

Préparation pour un moule à cake de 22,5 x 6,5 x 6,0 :

- Cuire les épinards pendant 5 minutes dans 20 g de beurre, ajouter sel, poivre et curry, réserver
- Laisser refroidir. Hacher le saumon, ajouter 2 blancs d'œuf, un peu d'aneth et 20 cl de fromage blanc
- Mixer puis réserver au réfrigérateur la mousse de saumon ainsi obtenue
- Mixer les épinards avec 2 blancs d'œufs et 20 cl (200 g) de fromage blanc, mixer
- Réserver au réfrigérateur la mousse d'épinards ainsi obtenue
- Préchauffer la terrine dans un bain marie au four pendant une dizaine de minutes
- Sortir le moule à cake du bain-marie et beurrer légèrement le moule (en prenant un gant)
- Pour éviter que la préparation ne se colore en surface, couvrir d'un papier aluminium
- Enfourner à 225°C th.7-8 pendant 45 minutes. Laisser refroidir avant de sortir du four

Conseil : La recette initiale prévoyait une autre couche qui été défigurée à la mise en bain marie ... d'où mon conseil : Pour faire un bain marie au four en évitant les catastrophes, utiliser tout simplement la lèche-frite que l'on remplira d'eau à l'aide d'une bouteille ou d'un récipient avec bec verseur. 2-3 cm d'épaisseur d'eau suffisent

Astuces :

- Avec les jaunes vous pouvez faire une mayonnaise qui accompagnera cette entrée
- Un surplus de préparation ? Faites des petits biscuits sablés saumon épinard avec les jaunes d'œufs

