

# Terrine de poisson blanc aux algues

# RECETTE

[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



25 minutes



30 minutes



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 700 g de filet de poisson\* blanc (cabillaud, merlan, merlu, lieu...)
- 25 g de laitue de mer semi-fraîche
- 25 g d'algue dulse semi-fraîche
- 3 œufs\*
- 3 c à s de crème fraîche\* ou de crème végétale de riz Isola Bio
- 1 échalote
- 1 c à s de mélange pour court bouillon\* Cook
- 1 litre d'eau
- sel et poivre

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire chauffer l'eau dans un large faitout et y ajouter le mélange pour court-bouillon. Porter à ébullition et y plonger les filets de poisson entiers.
3. Laisser frémir cinq minutes avant de couper le feu, puis laisser le poisson mariner pendant encore cinq minutes avant d'égoutter les filets et de les réserver.
4. Passer les algues sous l'eau pour les dessaler, puis les réhydrater dans un bol d'eau froide pendant cinq minutes.
5. Dans un cul-de-poule, battre les œufs et la crème, puis assaisonner.
6. Émietter le poisson, émincer les algues et l'échalote, puis ajouter le tout à l'appareil.
7. Beurrer (huiler) une terrine, y verser la préparation et enfourner pendant 30 minutes à 180°C.
8. Déguster cette terrine froide avec de la mayonnaise, du fromage blanc à la ciboulette ou un filet de citron !

**Fenouil Sargé**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**Fenouil Université**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**Fenouil République**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**Fenouil Atlantides**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
4-6 avenue d'Houaoua  
02 85 29 29 69

**Fenouil Antarès**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Rond-point d'Antarès  
02 43 78 93 82