

Terrine de saumon aux courgettes



Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn

Réfrigération : 4 h (12 h pour moi c'est mieux)

Les ingrédients pour 6-8 personnes :

400 g de saumon frais
3 tranches de saumon fumé
2 blancs d'œufs
40 cl de crème liquide entière
30 g de tomates séchées
2 courgettes
1 échalote
10 brins de persil plat
Piment d'Espelette
Beurre
Huile d'olive
Sel et poivre

Peler et ciseler l'échalote. Laver les courgettes non épluchées, les sécher et les couper en petits dés. Les faire revenir avec l'échalote 5 à 6 mn à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner et laisser refroidir.

Couper le saumon frais en morceaux, le mixer 30 s avec les blancs d'œufs. Saler et pimenter. Mixer de nouveau avec la crème.

Couper le saumon fumé et les tomates séchées en mini-dés. Ciseler le persil. Ajouter le tout à la crème de saumon puis ajouter la poêlée de courgettes. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement (attention le saumon fumé rend du sel à la cuisson).

Verser la préparation dans une terrine beurrée ou un moule à cake et cuire 25 à 30 mn à four préchauffé à 160° (45 mn dans mon four). Laisser refroidir et réserver au frais 4 h (12 h c'est mieux). Démouler et servir bien frais.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>