

Source :

Atelier de C.Boschetti 6/01/07

<http://stelladelarhune.typepad.fr>



Terrine de poisson Aux légumes

Ingrédients pour 1l d'eau

A préparer la veille

1 poignée	Herbes court-bouillon poisson	Avec algues bocal Marinoé
4 filets	Poisson blanc	
2/3	Carottes	
3/4 fleurs	Brocolis	
3 sachets = 1cS	Agar-agar	
1 bouquet	Persil	Serpolet, cerfeuil, fenouil

- Mettre 1l d'eau à chauffer, avec les herbes
- Faire cuire le poisson 5/10 mn, sortir du feu et réserver
- Mettre les légumes en petits morceaux dans le vitaliseur 5 mn
- Diluer l'agar-agar dans une petite tasse d'eau froide
- Mettre l'agar-agar dilué dans le court-bouillon avec le poisson et les légumes
- Remuer à feu doux 3mn pour que l'agar-agar épaississe
- Dans un moule à cake, faire des couches légumes /poisson
- Couvrir du jus et répartir bien la composition
- Laisser prendre 4h mini au frigo
- Décorer avec du persil haché au moment de servir

Conservation 4/6 j au frigo

Association Avec une céréale, plat complet

