



## Terrine de poisson

### INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

300 g de poisson (sans arêtes) : saumon, perche, crevettes...  
6 dl de bouillon de poisson, 10 cl de vin blanc  
Sel et quelques grains de poivre blanc  
3 jeunes carottes, 100 g de petits pois  
½ bouquet de cerfeuil, 2 feuilles de laurier, 1 petite branche de thym  
1 échalote  
3 feuilles de gélatine

### PREPARATION

Coupez le poisson en dés de 1 cm de côté.  
Pelez les carottes et coupez-les en brunoise (très petits dés).  
Précuisez les carottes 15 à 25 minutes à la vapeur à 96°C.  
Précuisez les petits pois 5 à 10 minutes à la vapeur à 96°C et laissez-les refroidir.  
Hachez finement le cerfeuil.  
Portez le bouillon de poisson à ébullition avec le vin blanc, les grains de poivre, le laurier et le thym.  
Laissez le bouillon mijoter 10 minutes puis passez-le au chinois.  
Rectifiez l'assaisonnement du bouillon avec un peu de sel.  
Pendant ce temps, faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau glacée et pressez-les, dissolvez-les dans le bouillon brûlant puis laissez le bouillon refroidir à température ambiante.  
Etuvez les dés de poisson 2 à 3 minutes à 96°C (vapeur), poivrez, salez et laissez refroidir.  
Mélangez le cerfeuil finement haché au bouillon. Versez un fond de bouillon dans une terrine ou des ramequins individuels et laissez prendre quelques minutes au frigo. Disposez un peu de carottes, de petits pois et de dés de poisson sur la gelée et recouvrez de bouillon. Laissez à nouveau prendre et répétez l'opération jusqu'à ce que la ou les terrines soient remplies. Laissez le tout prendre pendant minimum 1 heure.  
Juste avant de servir, plongez le ou les moules dans de l'eau chaude et démoulez sur des assiettes ou un plat de service. Servez avec une salade fraîche et une sauce tartare, par exemple.

Vapeur Intense