

Toute l'année

Merlu en terrine et sa sauce aux poivrons rouges



Merlu en terrine et sa sauce aux poivrons rouges



Préparation: 30 minutes

Cuisson: 50 minutes

Repos : 3 heures

Pour 4 personnes:

600 g de filets de merlu, 1 carotte, 1 petite courgette, 1 tomate, 2 poivrons rouges, 3 échalotes, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 3 blancs d'œufs, 150 g de crème fraîche, 1 cuillère à café de piment d'Espelette, 1 pincée de sel et de poivre, huile d'olive

- **Pour préparer la terrine**, éplucher la carotte et la courgette puis les découper en petits morceaux. Peler et émincer les échalotes.
- Plonger la carotte et la courgette dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
- Blondir les échalotes à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et réserver.
- Préchauffer le four à 160°C (th. 5/6). Hacher le poisson au couteau en retirant les arrêtes au fur et à mesure.
- Battre les blancs d'œufs en neige.
- Dans un saladier, mélanger le poisson avec les échalotes, la carotte, la courgette et la crème, saler, poivrer et incorporer les blancs en neige.
- Verser cette préparation dans un moule généreusement beurré et enfourner 50 minutes.
- Vérifier la cuisson de la terrine (planter la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche). Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur 3 heures.
- **Pour préparer la sauce**, laver et découper les poivrons en petits morceaux (retirer graines et membranes blanches). Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver et trancher la tomate.
- Faire revenir le tout dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler, ajouter le piment d'Espelette et laisser cuire 20 minutes à feu doux. Mixer, laisser tiédir et réserver au frais.


Cette recette
peut aussi se faire
avec du mertan, du lieu noir
ou de la plie.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

