

# TERRINE DE SAUMON - ÉPINARDS CAROTTES



## Ingrédients :

- 300 gr de filets de saumon frais
- 400 gr de filets de dorade ou autre poisson blanc
- 350 gr d'épinards frais ou surgelés
- 200 gr de carottes
- 4 blancs d'œufs
- 2 dl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- Sel - poivre

## **Pour la sauce :**

- 2 dl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée

## Préparation :

### **À faire la veille :**

1. Cuire les carottes coupées en morceaux à la vapeur puis les mixer.
2. Poêler les épinards dégelés dans le beurre ou les cuire s'ils sont frais.
3. Ajouter sel et poivre et faire évaporer le jus si nécessaire.
4. Mixer les filets de poisson blanc avec les blancs d'œufs, la crème, la ciboulette, sel, poivre.
5. Partager cette mousse en 3.
6. Découper les filets de saumon en lanières.



7. Le 1<sup>er</sup> tiers de la mousse est mélangé aux carottes mixées.
8. Le 2<sup>ème</sup> tiers est mélangé aux épinards (bien égouttés).
9. Le 3<sup>ème</sup> tiers est laissé « nature ».

10. Préparer un bain-marie => Four Th 6/7

### **Dans un moule à cake - taille classique**

11. Remplir la terrine en couches régulières : mousse seule // saumon // mousse-épinards // saumon // mousse-carottes



Cuisson : 45/50 mn  
à four moyen-chaud  
au bain-marie



**Servir le lendemain après une  
nuit au frigo**