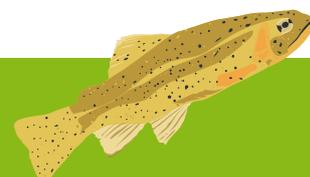


# DÉFI ALIMENTATION



## TERRINE DE TRUITE



Pour 8 personnes



30' prépa, 15' cuisson, repos 1 nuit



Coût\*: 22,2 €  
soit 2,8 €/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 250g de truite fumée
- 400g de filet de truite (ou saumon frais)
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 500g de fromage blanc
- 4 à 5 branches d'aneth
- 1 jus de citron
- sel et poivre
- 50 ml d'eau
- baies roses (décoration)
- 6g d'agar-agar

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines et en Oméga 3.  
Pensez à consommer régulièrement des poissons gras notamment truite, sardine ou maquereaux.

### LA PRÉPARATION



Entrée de fête !

**Tapisser** le fond et le contour d'un moule à cake avec la truite fumée.

**Déposer** le pavé de truite ou saumon dans le papillote et le **faire cuire** environ 15 minutes dans un four chaud à 180°C.

Pendant ce temps, **mélanger** dans le saladier 450 g de fromage blanc avec l'aneth ciselé, le sel et le poivre. **Sortir** le poisson du four et le **couper** grossièrement en dés.

Dans une petite casserole, **faire cuire** le jus de citron avec le bouillon de légumes, l'eau, 50g de fromage blanc et l'agar-agar. **Porter** à ébullition et compter 30 secondes **en remuant** avant d'éteindre le feu. **Verser immédiatement** la préparation dans le saladier avec le fromage blanc et l'aneth, puis **ajouter** le saumon et **mélanger bien**.

**Verser** le tout sans attendre dans le moule tapissé de truite fumée et le **placer au réfrigérateur** pour une nuit. **Ajouter** quelques brins d'aneth et des baies roses pour la décoration avant de servir.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte