



A base de poissons et fruits de mer

Terrine de brochet sauce béarnaise



1h15 **15 min** **1h** **0** **461**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Préchauffer le four à 170°C (Th.6) et faire chauffer l'eau dans une bouilloire.
- 2 Ôter les arêtes du poisson à l'aide d'une pince à désarêter puis couper la chair en gros cubes avec un couteau de chef.
- 3 Mettre les morceaux de brochet dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à ce que la chair soit finement hachée.
- 4 Décortiquer les crevettes et couper la chair en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 2

Préparation de la terrine

- 1 Disposer la chair du poisson et des crevettes dans un saladier. Ciseler finement le persil à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Ajouter les œufs entiers, le persil et la crème liquide.
- 3 Assaisonner de sel, de poivre et de paprika. Mélanger l'ensemble avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'un appareil homogène.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour le poisson

400 g **Brochet(s) entier(s)**
100 g **Crevettes roses**
1 litre(s) **Eau**
1 **Persil plat**

Ingrédients pour la terrine

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
25 cl **Crème liquide
(fleurette)**
3 branche(s) **Persil frisé**
1 pincée(s) **Paprika**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce béarnaise

4 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
250 ml **Beurre clarifié**

Étape 3

Cuisson de la terrine

- 1 Beurrer les parois intérieures de la terrine et verser l'appareil.
- 2 Verser l'eau chaude dans un plat à gratin, puis déposer délicatement la terrine dedans. Enfourner pendant 45 minutes.
- 3 Vérifier la cuisson en glissant la lame d'un couteau dans la terrine, elle doit en ressortir sèche.
- 4 Laisser refroidir à température ambiante à la sortie du four.

(ghee)

- 2 **Echalote(s)**
- 3 branche(s) **Estragon**
- 3 branche(s) **Cerfeuil**
- 3 branche(s) **Persil frisé**
- 4 cl **Vin blanc**
- 4 cl **Vinaigre de vin**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre Mignonette**

Étape 4

Préparation de la sauce béarnaise

- 1 Réserver une branche de persil frisé, de cerfeuil et d'estragon pour la dernière étape de la sauce.
- 2 Effeuille le reste de persil frisé, de cerfeuil et d'estragon.
- 3 Ciseler ensuite le persil, le cerfeuil et l'estragon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Peler l'échalote à l'aide d'un couteau d'office et la ciseler avec un couteau éminceur.
- 5 Dans une casserole, ajouter les herbes ciselées, le vinaigre et le vin blanc. Assaisonner avec du poivre mignonette.
- 6 Faire chauffer la préparation sur feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble ait réduit de trois quart.
- 7 Verser la préparation dans un chinois et filtrer au-dessus d'un bol. Laisser refroidir à température ambiante.
- 8 Remettre la préparation refroidie dans la casserole sur feu doux. Verser les jaunes d'œufs et remuer vivement au fouet jusqu'à obtention d'une sauce mousseuse.
- 9 Retirer la casserole du feu. Incorporer le beurre clarifié progressivement dans la casserole et mélanger au fouet comme pour une mayonnaise.
- 10 Ciseler finement le persil, le cerfeuil et l'estragon réservés auparavant avec un couteau éminceur.
- 11 Ajouter les herbes dans la sauce béarnaise et mélanger puis verser dans une saucière.

Étape 5

Dressage

- 1 Découper la terrine en tranches de 2 cm d'épaisseur environ.
- 2 Disposer dans des assiettes de service et napper légèrement de sauce béarnaise.
- 3 Mettre le reste de la sauce dans une saucière, décorer les tranches de terrine avec du persil plat et servir.