



A base de poissons et fruits de mer

Mousse de sole à la ciboulette



1h45 **15 min** **30 min** **1h** **240**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la mousse de sole à la ciboulette

200 g **Sole(s)**
400 g **Crème liquide
(fleurette)**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Beurre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les filets de sole très frais en petits dés.
- 2 Mettre les filets de poisson dans un mixeur, ajouter du sel et du poivre.
- 3 Casser un oeuf dans la préparation et mixer.
- 4 Utiliser le "pulse" par à-coup pour ne pas trop chauffer la chair du poisson, extrêmement fragile.
- 5 Verser dans un bol, filmer au contact et conserver au réfrigérateur pendant au moins une heure.
- 6 Filmer "au contact" pour une plus grande protection contre les bactéries.
- 7 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un ramequin.
- 8 Badigeonner de beurre une petite terrine. Conserver au réfrigérateur pour faire durcir le beurre.

Étape 2

Cuisson de la mousse

- 1 Sortir la préparation à base de sole du réfrigérateur. Verser le contenu dans le mixeur avec la crème fleurette et la ciboulette. Mixer en plusieurs fois.

- 2 Sortir la terrine du réfrigérateur et la remplir de la préparation. Bien tasser et remettre au réfrigérateur le temps de préparer la plaque.
- 3 Placer un plat sur une plaque de four, le remplir d'eau chaude après y avoir déposé la terrine. Enfourner pendant 30 minutes à 180°C (Th.6).

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir avec précaution la plaque du four. Placer la terrine pendant quelques heures au réfrigérateur, le temps qu'elle refroidisse et se solidifie.
- 2 Récupérer la terrine. A l'aide d'un couteau, décoller soigneusement la terrine des parois du moule, la démouler sur une assiette.
- 3 Pour faciliter la découpe, tremper le couteau dans de l'eau chaude entre chaque tranche.
- 4 Déposer deux tranches fines sur l'assiette de service, ajouter quelques tomates cerises et quelques pousses d'épinards. Déguster en salade ou sur une tranche de pain grillé.