***\*\*\* TERRINE DE LA MER AUX AGRUMES \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 2h00*

*Temps de préparation : 45 minutes*

*Temps de repos : 20h30 minutes*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*250 g de Filet de Saumon sans peau ni arêtes*

*250 f de Filet de Merlan*

*250 g de Queue de Lotte*

*3 Filets de Rouget*

*200 g de Crème fraiche*

*2 Blancs d’œufs*

*3 Feuilles de gélatine*

*20 cl de Fumet de poisson (voir conseil)*

*1 Cuillère à café de Baies roses concassées*

*½ cuillère à café de Poivres mélangés concassés*

*1 Pointe couteau de Piment d’Espelette*

*3 Clémentines*

*1 Pamplemousse rose*

*Sel et Poivre*

***Matériel :***

*1 Moule à cake*

*Fil alimentaire*

*1 Robot mixer*

***Préparation :***

*Faites cuire les filets de rouget à la vapeur pendant 5 minutes puis réservez (voir conseil).*

*Coupez la queue de lotte en médaillons.*

*Portez le fumet de poisson à ébullition.*

*Plongez-y les filets de merlan, les médaillons de lotte et le saumon et faites cuire à frémissement pendant 15 minutes.*

*Égouttez, réservez le fumet et laissez refroidir les poissons.*

*Chemisez le moule à cake avec le film alimentaire.*

*Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide.*

*Portez de nouveau à ébullition le fumet puis retirez le du feu.*

*Essorez la gélatine et faites-la fondre dans le fumet de poisson préalablement filtré, en fouettant, laissez refroidir.*

*Épluchez les clémentines et séparez les quartiers.*

*Répartissez les quartiers au fond du moule.*

*Posez les filets de rouget au centre puis parsemez de baies roses et de poivre.*

*Coulez très délicatement 1 cm de gelée réalisée avec le fumet de poisson dessus et placez 30 minutes au congélateur.*

*Pendant ce temps, mixez les poissons avec la crème fraiche et le piment d’Espelette.*

*Versez le mélange dans un saladier avec le reste de gelée.*

*Mélangez, salez et poivrez.*

*Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.*

*Pelez à vif le pamplemousse et séparer les segments.*

*Versez la moitié de la préparation dans le moule.*

*Disposez les quartiers de pamplemousse au centre en les enfonçant légèrement, recouvrez du reste de la préparation.*

*Lissez, couvrez d’un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.*

*Démoulez en trempant le fond du moule quelques secondes dans de l’eau bouillante.*

*Servez bien frais avec une salade verte.*

***Conseil :***

*Pour le fumet de poisson vous avez le choix :*

*Réalisez le vous-même c’est relativement simple et bien entendu c’est bien meilleur*

*Acheter le en surgelé, il est très bien.*

*En poudre soluble, comme le fond de veau au rayon épices, il peut très bien faire l’affaire.*

*Servez-vous de votre cocotte-minute pour cuire les filets de rougets si vous n’avez pas de cuit vapeur.*

*La cocotte est fournie avec un panier spécial.*

*Attention de ne pas surcuire les filets, le rouget est délicat et sa chaire est fine et fragile.*

*Il n’est pas donné à tout le monde de lever des filets de poissons, particulièrement pour le rouget qui est fragile.*

*Si votre poissonnier ne peut pas vous le faire, reportez-vous sur les filets surgelés qui dans les grandes marques sont très bons.*

***Côté forme :***

**LE ROUGET** est un poisson **semi-gras**. Sa chair est donc particulièrement digeste. Consommer du rouget vous apporte des acides gras sans toutefois vous fournir de graisse saturée. Les graisses fournies par le rouget sont donc très saines et nécessaires pour l’équilibre des lipides dans votre sang.

Ce poisson vous apporte, de plus, des quantités importantes de **protéines**. Il est d’autre part riche en oligo-éléments, notamment en **iode**, en **fer** et surtout en **phosphore**. La chair du rouget est également bien pourvue en **vitamines**.

**LA LOTTE** de mer est un des poissons les plus **maigres**. Il a donc toute sa place dans **les menus de régime**.

La lotte de mer contient également de nombreuses **vitamines** (notamment du groupe B) et **minéraux**, **phosphore, magnésium, iode, fer...**  
Toutes ces propriétés en font, par conséquent, un aliment de choix, aussi bien pour sa saveur que pour son **action bénéfique sur l'organisme.**

***LE SAUMON****, reportez-vous aux différentes de saumon du site comme par exemple de Gravlax de Saumon ou le Saumon cru mariné*