**TERRINE RAFFINÉE AU SAUMON ET COQUILLES SAINT JACQUES**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de Repos : 2 H

**Ingrédients pour 8 personnes**

900 g de Saumon frais sans la peau

500 g de Noix de Coquilles St Jacques

3 Blancs d’œuf

25 Cl de Crème fraiche semi-épaisse

1 Beau Poireau

½ Bouquet d’Aneth

30 g de Beurre + un peu pour le moule

Sel et poivre blanc

Matériel :

1 Robot mixeur

1 Moule à cake anti-adhésif

Préparation :

Dans une grande casserole d’eau salée, ébouillantez le poireau entier pendant 5 à 6 minutes.

Détacher ses feuilles en les gardant intactes puis déposez-les à plat sur une plaque et réservez.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites y dorer les noix de St Jacques, pas plus de deux minutes par coté, salez et poivrez puis réservez.

Mixer 600 g de saumon avec les blancs d’œuf, l’aneth (gardez quelques pluches pour la décoration de la terrine), la crème fraiche, du sel et du poivre blanc.

Détaillez le reste de saumon en petits morceaux et incorporez-les à la précédente préparation.

Préchauffez votre four à 160°.

Beurrez le moule à cake puis tapissez-le de feuilles de poireaux en les laissant dépasser du moule vers l’extérieur afin de refermer la terrine.

Disposez la moitié de la farce de saumon puis un lit de coquilles Saint Jacques et terminez par le reste de farce.

Refermez avec les feuilles de poireaux dépassant du moule et complétez avec le restant de feuilles.

Déposer de l’eau dans la lèche frite de votre four puis la terrine et laissez cuire 40 minutes.

À la sortie du four, laissez refroidir puis réfrigérez la terrine pendant 2 heures avant de la démouler.

Servez décoré de saumon fumé, de citron et de pluches d’Aneth accompagnées d’une sauce froide de votre choix.

Conseil :

On trouve maintenant de très bonnes coquilles St Jacques surgelées, choisissez les ni trop petites ni trop grosses.

Faites les décongeler dans du lait avant de les égoutter, puis essuyez-les avec du papier absorbant avant de les cuire.

La noix de St Jacques est fragile, il ne faut donc pas la saisir trop longtemps, 2 minutes sur chaque face suffisent à la colorer.

C’est une terrine très raffinée et très fraiche comme ne le montre pas la photo ratée de la recette (mais je n’ai que celle-là de présentable).

Lancez-vous cela vaut le coup !!!!

Vous pouvez servir avec une sauce crème citronnée, crème avec du raifort (parfait avec le saumon), une crème avec une pointe gingembre frais ou celle de votre choix.

Coté forme :

Les noix seules constituent un apport très **riche en protéines** mais un très **pauvre apport en graisses.**

La coquille Saint-Jacques renferme du **cuivre,** un des oligo-éléments extrêmement utiles à l’organisme, en fait un des plus précieux pour notre santé. Une quantité minime de cuivre chaque jour assure la synthèse des protéines. Le cuivre intervient aussi dans la **fabrication** **des globules rouges** dont le rôle est indispensable pour le transport de l’oxygène de nos poumons à nos cellules. Il intervient également dans la **constitution de la matière grise, substance vitale de notre cerveau.**

 Les autres précieux minéraux et oligo-éléments contenus dans la coquille sont le **souffre, le potassium, le sodium, le phosphore, le magnésium, le fer, le zinc et l’iode.**

Elle apporte aussi beaucoup de **calcium et de magnésium**, ainsi que des vitamines du groupe **B, la B12** et l’acide folique qui est une des **vitamines antianémique**.

La Reine des sables est également **diététique**.

Avec une valeur nutritionnelle de 106 calories aux 100 g de chair cuite, la coquille Saint-Jacques est particulièrement recommandée pour retrouver **forme et tonus**. Elle se caractérise par un apport important en **protéines et en glucides.** Elle comporte par contre **très peu de lipides**.