

Terrine de rougets aux tomates

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 2 heures

Recette pour 6 personnes :

Ingrédients :

6 rougets barbet (300g chacun)
300 g de poivrons marinés
500 g de tomates confites
huile de noisette

Sauce verte :

1 botte de basilic frais
100 g de pousses d'épinards
1 botte de persil plat
1 c. à café de fleur de sel

Marinade :

2 c. à soupe de vinaigre blanc
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sucre

Gelée de poisson :

30 cl de fumet de poisson
3 g d'agar agar

Préparation :

. Lever les filets de rougets barbet.

Marinade :

. Mélanger tous les ingrédients avec 2 cuillères à soupe d'eau.
. Déposer les filets de rougets dans un plat et y verser la marinade.
. Recouvrir de film alimentaire et placer au frais pendant une heure.

Gelée de poisson :

. Porter à ébullition l'eau puis ajouter le fumet de poisson.
. Ajouter l'agar agar puis laisser 3 à 4 minutes en ébullition.
. Réserver au chaud de manière à maintenir l'appareil liquide.

Terrine :

. Couper les poivrons marinés en 2, ôter les graines puis saisir les deux faces, à feu vif, dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
. Chemiser une terrine avec du film alimentaire en le laissant largement dépasser de tous les cotés.
. Déposer une couche de poivrons marinés, puis de filets de rougets et enfin de tomates.
. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients puis verser la gelée de poisson dessus.
. Refermer le film autour de la terrine et recouvrir d'un plat de taille un peu inférieur à la terrine et y placer un lesté puis conserver au frais pendant au moins 2 heures.

Sauce verte :

. Effeuilier le basilic et le persil les blanchir avec les pousses d'épinards 30 secondes, puis les rafraîchir.
. Egoutter les épinards et mixer toutes les herbes afin d'obtenir une purée, saler et poivrer.

Dressage :

. Démouler la terrine.
. Servir des tranches de terrine bien fraîche avec la sauce verte en cordon et un filet d'huile de noisette.