

TERRINE DE CHOU-FLEUR OSEILLE SAUMON

Lundi 17 Octobre 2016

Le chou-fleur, ce n'est pas qu'en béchamel...



Terrine de chou-fleur oseille saumon : 8 parts : 2pp- 3 sp

- 500g de bouquets de chou-fleur*
- 150g d'oseille hachée surgelée*
- 100 g de saumon nature en boite
- 3 œufs*

-100 g de crème à 12 %

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-sel poivre

Cuire les bouquets de chou- fleur à l'eau bouillante salée, les égoutter et les laisser refroidir.

Décongeler l'oseille en la chauffant à petit feu, l'assécher sans la bruler.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Délayer la maïzena dans la crème froide.

Dans le bol du mixer, mettre le chou-fleur, le saumon émietté, les œufs, la crème maïzena et mixer pour obtenir une purée .Assaisonner.

Dans les 2/3, rajouter l'oseille et bien mélanger

Dans un moule à cake en silicone, verser 1/3 de la préparation chou-fleur oseille saumon puis celle sans oseille et finir par le tiers restant .Bien lisser

Enfourner 45 minutes au bain marie

Placer au frais 24h avant de démouler.

La consistance est assez mousseuse et les parts pour 8 sont épaisses

Pour le repas : 100g de maïs + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 tranche de terrine de chou-fleur oseille saumon (2pp- 3 sp) – cœurs de palmier tomates asperges- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 8 sp

Bon début de semaine