



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Duo de saumon en terrine

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personne) :

- 400 g de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de mie de pain
- 20 cL de lait
- 3 œufs
- 5 càs de persil haché
- 1 càs de jus de citron vert
- 6 pincée de muscade
- 10 g de beurre
- Sel

Préparation de la recette :

Chauffer le lait et ajouter la mie de pain que vous laisserez refroidir dans un saladier.

Dans le bol de votre robot mixeur, réduisez en purée très fine le saumon frais, avec la crème, la cuillère à soupe de jus de citron vert, le sel, le poivre, la noix muscade.

Verser le tout dans le saladier où a refroidi la mie de pain et malaxer avec les œufs.

Prélever un tiers de cette préparation et la malaxer dans un petit saladier avec le persil haché.

Tapisser le fond et les parois d'un moule à cake non métallique avec une feuille de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage.

Répartissez la moitié de la préparation persillée au fond du moule

Étalez les tranches de saumon fumé et les recouvrir du reste de préparation persillée

Finir de remplir le moule avec la préparation non persillée, lisser la surface.

Mettre le tout dans votre four à micro ondes pendant 10 minutes à pleine puissance.

Laisser refroidir et démouler.