



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

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

Terrine de cabillaud aux petits légumes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes + 1 heure

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 550 g de dos de cabillaud
- 250 g de carottes (3 carottes moyennes)
- 150 g de haricots verts en conserve
- 3 œufs
- 180 g de fromage blanc
- 1 échalote
- 1/2 cube de court bouillon
- 10 + 5 g de beurre
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Egouter les haricots verts et les couper en petits morceaux. Réserver.

Laver, éplucher les carottes puis les couper en brunoise.

Eplucher, dégermer puis ciseler l'échalote.

La faire suer dans 10 g de beurre puis y ajouter les carottes. Laisser cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes (les carottes doivent rester encore croquantes).

Dans un cul de poule, mettre le dos de cabillaud coupé en dés, les oeufs, le fromage blanc, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse et homogène.

Y ajouter les haricots verts bien égouttés, ainsi que les carottes. Mélanger puis verser dans un moule à cake préalablement beurré (ajouter au fond du papier cuisson afin de faciliter le démoulage).

Faire cuire au bain marie dans un four à 220°C pendant une heure.