Terrine de poisson champignons



Une recette santé, toujours peu calorique et facile à réaliser.

Terrine de poisson pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 50 min

Valeur calorique : 105

Ingrédients :

400g de chair de poisson blanc cru

250g de fromage blanc 0 ou 20%

1 blanc d’œuf, non battu

150g de champignons de paris

1 CS de jus de citron

Set et poivre

Fines herbes(persil, aneth estragon, sauge, cerfeuil)

Préparation

Préchauffer le four thermostat 6

1° Découper les champignons en fines lamelles après les avoir lavés

2° Les faires étuver avec le jus de citron

3° Mixer la chair de poisson et la mélanger avec le fromage blanc, le blanc d’œuf et les champignons étuvés

4° Bien assaisonner puis verser dans une terrine

5° Cuire au four dans un bain marie 50 min

bon appétit

http://kiutes.apprendre-internet.com/