RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

TERRINE DE TRUITE ARC-EN-CIEL AUX FINES HERBES

Démarche Saine & Gourmande : Une entrée fraîche, légère et délicate, cuite tout en douceur au bain-marie

Rendement : 6 à 8 personnes **Préparation :** 20 minutes **Cuisson :** 45 à 50 min (200°C) **Repos :** Min. 4h au frais

1. LISTE DES INGRÉDIENTS

La Base Poisson	L'Appareil & Liaison	Aromates & Moule
• **600 g** de filets de truite arc-en-ciel (sans peau et soigneusement désarêtés)	• **3** œufs frais • **20 cl** de crème liquide entière	• **10 brins** de ciboulette fraîche ou de persil haché • Sel et poivre du moulin • Un peu de beurre (pour le moule)

2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE PRÉPARATION

1. **Préparer le four et le bain-marie :** Préchauffez votre four à **200°C** (th. 7) et faites chauffer une casserole d'eau qui servira pour la cuisson douce au bain-marie.
2. **Mixer l'appareil :** Vérifiez qu'il ne reste aucune arête dans les filets de truite arc-en-ciel, puis coupez la chair en morceaux réguliers. Dans le bol d'un mixeur, réunissez le poisson, les œufs entiers, la crème liquide, la ciboulette ciselée (ou le persil haché), le sel et le poivre. Mixez par impulsions jusqu'à l'obtention d'une farce fine et parfaitement homogène.
3. **Mettre en moule :** Beurrez généreusement un moule à cake (ou une terrine), versez-y la préparation à la truite et lissez délicatement la surface à l'aide d'une spatule.
4. **Cuisson au bain-marie :** Déposez la terrine dans un grand plat allant au four rempli d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur. Enfournez pour **environ 45 à 50 minutes** : la terrine doit être souple au toucher mais bien prise au centre.
5. **Refroidissement et repos :** Laissez tiédir la terrine à température ambiante dès la sortie du four, puis placez-la au réfrigérateur **pendant au moins 4 heures** (idéalement toute une nuit) afin que les arômes se développent et que la tenue soit parfaite à la découpe. Démoulez délicatement et servez bien frais.

> **ASTUCE DU CHEF & CONSEIL SANTÉ**
>
> Pour une texture avec encore plus de mâche et un joli visuel à la découpe, réservez 150 g de filet de truite que vous détaillerez en petits dés au couteau et incorporerez à la spatule juste après le mixage. Côté bien-être, n'hésitez pas à moduler le sel en forçant légèrement sur les herbes fraîches et un trait de jus de citron au moment de servir !

Raphaël Stadtmüller
Chef cuisinier avec Brevet Fédéral