

## Mai 2017



### Terrine de saumon et coulis d'épinards

Lentilles en salade

Yaourt au lait de brebis et sa purée de fraises

### *Terrine de saumon et coulis d'épinard*

#### Ingrédients pour 8 personnes

Pour la terrine :

- 250g de saumon frais
- 6 œufs
- 1 pot de 25 cl de crème épaisse
- Persil
- sel et poivre

Equivalences glucidiques : 150g  
lentilles = 20g de glucides

Pour le coulis :

- 400g d'épinards frais
- 2 échalotes
- 200g de fromage blanc
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de bicarbonate (permet de préserver la couleur des légumes lors de la cuisson et ainsi avoir un coulis bien vert).

Faire cuire le saumon au court-bouillon (une dizaine de minutes dans l'eau frémissante). Pendant ce temps, battre les œufs avec la crème et le persil préalablement haché. Saler, poivrer. Ecraser le saumon cuit et le mélanger à la préparation précédente.

Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire au four environ 45 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant de démouler.

Pour le coulis, hacher les échalotes et les faire revenir dans une grande cocotte avec l'huile. Equeuter les épinards, les laver puis les ajouter aux échalotes dans la cocotte avec un fond d'eau additionnée d'une pincée de bicarbonate. Cuire à couvert une dizaine de minutes. Mélanger les épinards cuits, le fromage blanc, saler, poivrer, et mixer le tout. Servir la terrine froide avec le coulis chaud.

Bon appétit !