

PRESSE DE FERA AUX LEGUMES DU JARDIN

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 filets de fera, 2 courgettes pour la brunoise, 1 courgette pour les lamelles, 1 carotte, 50 cl de fumet de poisson, 6 feuilles de gélatine, 500 g de tomate confite.

Couper de fines lamelles de courgette pour chemiser la terrine. Les cuire à la vapeur, mettre de côté.

Faire une fine brunoise de courgette et carotte. La blanchir dans de l'eau salée bouillante pendant 30 sc., puis refroidir directement après cuisson dans de l'eau glacée. Incorporer les feuilles de gélatine dans le fumet de poisson froid, puis faire bouillir pendant 3 mn.

Cuire les filets de fera dans une poêle bien chaud, côté peau. Les laisser refroidir.

Montage de la terrine :

- chemiser la terrine avec les lamelles de courgette, puis faire :
- 1 couche de poisson, 1 couche de tomate confite, 1 couche de brunoise, 1 couche de poisson

Assaisonner de sel et poivre et arroser de gelée entre chaque couche. Presser la terrine à l'aide d'une cale. Laisser reposer au réfrigérateur pendant ½ journée.

Démouler, la couper en tranche. Vous pouvez accompagner d'une sauce aïoli ou d'une sauce crème fraîche/fromage blanc et herbes du jardin.