



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Protéines

Recette Etape 1

POISSON :

- [Mousseline d'écrevisses](#)
- [Mousseline de poisson](#)
- [Soufflé au merlan](#)
- [Terrine de crabe](#)

VIANDE :

- [Crème de foie gras](#)

Mousseline d'écrevisses

Ingrédients

- 24 écrevisses
- 2 filets de merlan
- 50 g de crème fraîche
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- 1 pot de crème d'écrevisses
- 100 ml de crème fraîche

Préparation

- Séparer la tête des queues des écrevisses. Décortiquer a cru.
- Passer au mixer les queues et le merlan,
- ajouter les œufs et la crème, saler, poivrer.
- Beurrer les ramequins.
- Préchauffer le four th 6. Cuire 30 mn.
- Sauce : mélanger à feu doux, la crème et le beurre d'écrevisses.
- Servir chaud nappé de sauce.

Mousseline de Poisson

Ingrédients

- 300 g de filets de poisson. (Tous sont utilisables.)
- 2 jaunes d'œufs
- 10 cl de crème
- Sel, poivre, 2 brins de persil

Préparation

- Mixer très finement le poisson avec les autres ingrédients.
- Verser dans des ramequins.
- Cuire au bain marie, 40 mn th 6.
- Servir tiède ou froid.

Soufflé au Merlan

Ingrédients

- 300 g de filets de merlan
- 4 œufs

Préparation

- Mixer finement les filets de merlan avec les jaunes d'œufs, saler, poivrer.

- 30 g de farine
- 30cl de lait
- 70 g d'emmental
- 20 g de beurre.

- Monter les blancs en neige très ferme. Préchauffer le four th 6.
- Monter une béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, faire torréfier ajouter le lait petit à petit sans cesser de remuer pour ne pas avoir de grumeaux. Quand elle est prête ajouter l'emmental, bien remuer et le poisson.
- Ajouter les blancs délicatement sans les casser.
- Mettre dans un moule beurré et fariné.
- Cuire 30 mn.
- Servir chaud.

Terrine de Crabe

Ingrédients

- 250 g de chair de crabe en boîte (bien trié)
- 2 œufs
- 10 cl de crème
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- Préchauffer le four th 6.
- Égoutter le crabe et enlever les cartilages, morceaux de coquilles...
- mélanger le crabe, les œufs battus, la crème, le sel, le poivre et la pincée de muscade.
- Verser dans des ramequins, mettre au bain marie.
- Cuire 40mn.
- Servir froid.

Crème au Foie Gras

Ingrédients

- 150 g de foie gras cru
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 3 pincées de gingembre
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four th 4.
- Faire bouillir la crème et le gingembre.
- Dénervé le foie gras et le couper en petits dés.
- Mixer le foie gras le lait le sel et le poivre.
- Ajouter les jaunes d'œufs et mixer jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- Remplir les ramequins, enfourner 10 mn.
- Laisser refroidir hors du four et réserver 2 h au réfrigérateur.
- Servir froid.



0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG