

# Terrine de merlan à l'aneth

Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min  
Haut et Bas : maxi  
Inversion : 10 min  
Attente : 20 min

## Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base\***

+ le moule à cake en porcelaine

- 300 g de merlan
- 1 œuf
- 200 g de mascarpone
- 1 barquette d'aneth fraîche
- 1 petite courgette
- 1,5 cuillère à café de curry doux
- 5 tours de poivre du moulin
- 1 feuille de papier cuisson
  
- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

## Pour la sauce :

- Servir avec du pesto rosso ou verde (recettes page 64) ou une sauce au yaourt citronnée

### \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez une terrine pour 10 à 12 personnes en ajoutant 50 % des ingrédients.

Cuisson : 30 min

## Préparation :

- 1 Mettez un papier cuisson dans le moule à cake.
- 2 Taillez des lanières de courgette d'environ 2 mm d'épaisseur (idéalement à la mandoline). Tapissez le moule avec les lanières de courgette en les faisant dépasser du plat afin de pouvoir refermer la terrine.
- 3 Mixez en premier le poisson, ajoutez ensuite l'œuf et mixez de nouveau. Ajoutez l'aneth, le mascarpone, le curry, le poivre et mixez afin d'obtenir une pâte bien lisse. Répartissez cette pâte dans la terrine. Vous pouvez tasser la terrine en vous mouillant les mains afin d'éviter que cela ne vous colle aux doigts.
- 4 Refermez la terrine avec les lanières de courgette. Mettez l'eau au fond de la cocotte puis déposez la terrine. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 Après cuisson attendez 20 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

**Conseil :** consommez bien frais et idéalement réalisez la veille pour une meilleure diffusion des saveurs.

**Info nutrition :** cette terrine peut être consommée aussi bien en entrée qu'en plat accompagné de légumes. Elle est source de protéines et notamment d'acides aminés ramifiés permettant la récupération après un effort physique.