

# Terrine de Saumon enrichie



POUR 9 PERSONNES



10 min



25 min

POUR 90 g



Protéines



Energie



## - Ingrédients -

- 400 g de saumon frais
- 70 g de pain de mie
- 70 g de lait entier
- 40 g de lait en poudre
- 3 œufs
- 30 g de beurre
- 100 g de crème fraîche
  
- Selon votre goût, ajout de ciboulette et 30 g de légumes variés (carottes, courgettes)
- Selon votre goût, ajout de sel, poivre

## - Préparation -

- 1 Préchauffez votre four à 170°C.
- 2 Mettre dans un bol le saumon, le pain de mie puis le lait avec le lait en poudre. Mixer 1 min 30.
- 3 Ajoutez les œufs, le beurre froid et la crème fraîche. Mélangez le tout.
- 4 Ajoutez dans la farce les légumes cuits en amont à la vapeur et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.
- 5 Garnissez le moule de farce, lissez la surface puis faites cuire 25 min au four à 170°C. Laissez reposer 5 min avant de démouler.  
Pour des moules en silicone individuels de 90 g cuire 5 min à 170°C environ.

