



Deux recettes au poisson, aussi faciles à préparer et savoureuses l'une que l'autre, mais aux temps de préparation et textures différents : au choix !

Terrine au poisson

Ingrédients

- 1 kg de lotte ou un autre poisson à chair ferme
- 4 œufs
- 1 tasse à café de concentré de tomates
- poivre et sel
- muscade
- 1 cube de court-bouillon ou court-bouillon maison

Recette

- Cuire le poisson dans un court-bouillon *al dente* : le poisson va continuer de cuire au four
- L'émietter
- Dans un récipient suffisamment grand pour contenir le poisson, battre les œufs, y ajouter la sauce tomate concentrée, le sel, le poivre et un peu de muscade râpée
- Ajouter les morceaux de poisson
- Verser le tout dans un plat à gratin

Cuisson

Dans un four préchauffé et pendant env. 30 minutes (entre 160 et 180°C), cuire jusqu'à ce que la terrine soit dorée

Suggestion

Une sauce tomate maison (ou pas) accompagne parfaitement cette terrine

Boulettes de poisson

Ingrédients

- 2 filets de poisson, peu importe la fermeté de la chair
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de chapelure
- persil
- poivre et sel
- noix de muscade
- un peu d'eau citronnée

Recette

- Mélanger et hacher ensemble tous les ingrédients, délayer avec un peu d'eau citronnée si besoin
- Former des boulettes de la taille d'un œuf de caille, les rouler dans la chapelure
- Les faire frire dans une huile supportant les hautes températures (olive ou tournesol)

Au moment de servir

Prévoir des quartiers de citron pour arroser les boulettes une fois frites et une belle salade verte pour les accompagner

Bon appétit