

Terrines de saumon et sa mousse d'asperge Verrine d'avocat / œufs de truite

Ingrédients :

- 120 g de saumon ou truite fumé(e)s
- 50g de thon au naturel
- 1 citron
- 110 g d'asperges blanches égouttées
- Ciboulette / poivre
- 50g de fromage blanc 0% de matière grasse
- ½ feuille de gélatine
- 50 ml d'eau



Recette :

- 1/ Déposer le film plastique dans les moules.
- 2/ Y déposer le saumon et placer au réfrigérateur.
- 3/ Placer la ½ feuille de gélatine dans 50 ml d'eau 10 minutes puis faire chauffer jusqu'à dissolution.
- 4/ Placer dans le mixeur 80g d'asperge, ajouter le poivre, la ciboulette, 1 càs de jus de citron, 50g de fromage blanc et la gélatine et mixer le tout.
- 5/ Émietter le thon.
- 6/ Placer le tout dans chaque moule en formant un étage avec les quelques asperges restantes et recouvrir avec le saumon restant.
- 7/ Mettre au réfrigérateur 5 à 6 heures ou 1 heure au congélateur.

Ingrédients Verrine d'avocat /œufs de truite :

- ½ avocat
- 20g de fromage blanc à 0% de matière grasse
- Quelques œufs de truite ou de saumon

Recette :

- 1/ Placer le ½ avocat dans le mixeur et ajouter 1 à 2 càs de jus de citron ainsi que le fromage blanc.
- 2/ Mixer puis disposer dans un verrine en ajoutant quelques œufs de truites au dessus.