



## **Terrine de lotte et courgettes et salade de melon et avocat**

Terrine de lotte et courgettes (pour 6 personnes)

- 1, 250 kg de pavés de lotte fraîche
- 800 g de courgettes
- 100 g de parmesan frais râpé
- 60 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 25 cl de lait entier
- 8 oeufs
- Huile d'olive extra vierge
- 1 bouquet d'estragon
- 3 dl de crème fraîche
- 1 citron
- Sel et poivre blanc moulu

1/ Préchauffez le four à 200°.

2/ Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles, et hachez les feuilles d'estragon finement

3/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et faites revenir les courgettes

4/ Cassez les oeufs dans un saladier, ajoutez le lait, la crème fraîche épaisse et le parmesan râpé et mélangez de manière à obtenir un appareil homogène. Salez et poivrez.

5/ Beurrez l'intérieur d'une terrine ou des ramequins individuels.

6/ Disposez les tranches de courgettes dans le fond de la terrine, saupoudrez d'estragon et versez le mélange oeufs/lait sur les courgettes.

7/ Cuisez la terrine au bain-marie au four pendant 15'.

8/ Au bout des 15', disposez les pavés de lotte à la surface de la terrine en cours de cuisson, et couvrez la terrine d'un papier aluminium.

9/ Remettez la terrine à cuire au bain-marie pendant 15'.

10/ Sortez la terrine du bain-marie. Lorsqu'elle est bien froide, démoulez-la. Tranchez-la et servez-la avec la sauce crème fraîche liquide-citron.



### Salade de melon et avocat (pour 4 personnes)

- 1 melon bien mûr
- 2 avocats bien mûrs
- 50 g de pignons de pin
- 8 feuilles de menthe
- Huile d'olive
- 1 orange non traitée
- fleur de sel et poivre blanc

1/ Dans une poêle, faites griller les pignons et concassez-les grossièrement.

2/ Pressez l'orange et recueillez le jus.

3/ Prélevez la chair des avocats et du melon à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne.

4/ Dans un bol, mélangez le jus d'orange, un peu d'huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et de poivre blanc fraîchement écrasé. Ajoutez le melon et l'avocat. Mélangez délicatement.

5/ Servez la salade melon-avocat bien fraîche en bol et saupoudrez de menthe ciselée.

Regardez la préparation en vidéo : [http://www.rtb.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/recettes/article\\_terrine-de-lotte-et-courgettes-et-salade-de-melon-et-avocat?id=9082388&emissionId=5931](http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_terrine-de-lotte-et-courgettes-et-salade-de-melon-et-avocat?id=9082388&emissionId=5931)