



Variantes sur le fenouil

1. Terrine de poisson au fenouil (pour 6 pers)

- 220 g de saumon frais en filet
- 220 g de chair de merlan
- 500 g de fenouil
- 150 g de fromage blanc
- 4 blancs d'œufs
- 4 c à s d'aneth ciselé
- Curry jaune en poudre
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre du Moulin

Préparation de la terrine de poisson au fenouil

1. Nettoyez le fenouil et détaillez-le en dés.
2. Cuisez-le à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien fondant.
3. Pendant ce temps, détaillez la chair de merlan en petits dés et la moitié de la chair de saumon. L'autre moitié, taillez-la en lanières.
4. Préchauffez votre four à 180°.
5. Lorsque le fenouil est cuit, égouttez-le au maximum et réduisez-le en purée au mixer. Réservez en 4 c à s.
6. Débarrassez cette purée dans un saladier et incorporez-y le fromage blanc, un peu de curry selon votre gout, 2 blancs d'œufs, sel et poivre du moulin.
7. A l'aide du mixer, réduisez le poisson en dés en purée avec les 4 c à s de purée de fenouil, 2 blancs d'œufs, 1 c à s d'aneth haché, 1 filet de jus de citron. Sel, poivre du Moulin. Mélangez bien le tout.
8. Beurrez une terrine. Versez la moitié de la purée de saumon, garnissez de quelques lanières de saumon, un peu d'aneth haché et complétez avec la purée de fenouil. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
9. Disposez la terrine dans un bain-marie chaud et enfourner pendant 45' dans votre four à 180°.
10. Lorsqu'elle est cuite, laissez tiédir et mettre au frigo pendant 24h.



2. Crème de fenouil (pour 4 pers)

- 1 bulbe de fenouil
- 2 grosses pommes de terre à purée
- 1 oignon blanc
- 1 litre de bouillon de légumes
- 50 g de beurre
- 3 dl de crème liquide
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre du Moulin

Préparation de la crème de fenouil

1. Nettoyez et émincez les légumes. Epluchez les pommes de terre et détaillez les cubes.
2. Dans une marmite, faites suer l'oignon et le fenouil dans le beurre.
3. Mouillez avec le bouillon de légumes, assaisonnez sel et poivre et laissez cuire pendant +/-15'.
4. Passez le potage au mixer, terminez avec la crème. Servez en bol saupoudré d'un peu de piment d'Espelette.
5. Servez la terrine froide avec une crème battue assaisonnée de sel et poivre du moulin, citronnée et parfumée à l'aneth.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_variannes-sur-le-fenouil?id=8109227&emissionId=5931