

# Terrine de sole aux crevettes grises et courgette, fraîche gelée de tomate

Cette semaine voici une Terrine de sole très parfumée et tout en légèreté . La gelée de tomate réalisée à partir des pépins de tomate lui apporte énormément de fraîcheur et elle est facile à réaliser.

Pour cette recette vous pouvez choisir de la sole limande qui a l'avantage d'avoir un prix plus abordable que la sole.



Terrine de sole aux crevettes grises et courgette, fraîche gelée de tomate

# Matériel

- du film alimentaire
- 6 petits cercles de 8 cm de diamètre et 4 cm de haut. Vous pouvez en trouver ici: [6 Cercles de présentation Inox avec 1 poussoir – 8 cm](#)
- rhodoïd ou papier cuisson. Vous pouvez en trouver ici: [Rhodoïd – ruban pâtissier H 4 cm](#)

# Ingrédients pour 5 personnes

Pour la mousse de poisson

- 250 g de filet de sole
- 2 ou trois tranches de saumon fumé
- une courgette crue
- 60 g de crevettes grises
- 30 g de citron confit au sel
- 8 œufs de caille cuits (un œuf et demi par terrine individuelle)
- une cuillère à soupe de jus de citron vert
- zeste d'un citron vert
- aneth
- 2 feuilles de gélatine
- 20 cl de crème fraîche liquide entière
- quelques feuilles de salade

Pour la gelée de tomate

- 300 g de pépins de tomate (environ 6 grosses tomates dont vous allez prélever les pépins). Si vous avez une centrifugeuse vous pouvez aussi extraire le jus des tomates et le passer au travers d'un tamis: il ne reste plus qu'à en prélever les 300 g voulus. Je préfère utiliser les pépins car ils représentent la partie la plus parfumée de la tomate.
- 2,1 g d'agar agar (c'est une poudre d'algue gélifiante.

Vous en trouverez dans les épiceries bio)

- sel

## Préparation

Commencez par la gelée

- Prélevez les pépins de tomates. Vous garderez la chair de tomate pour faire une salade ou une bonne sauce tomate maison (pour la recette de la sauce tomate facile et rapide, cliquez [ici](#)).



Ôtez les pépins des tomates

- Mixez les pépins et filtrez le jus obtenu. Prélevez-en 300 g que vous verserez dans une petite casserole avec 2.1 g d'agar agar. Portez à ébullition tout en fouettant et maintenez l'ébullition pendant 1 mn. Ôtez du feu.



Portez à ébullition et maintenez l'ébullition

pendant 1 mn

- Versez la gelée de tomate en fine couche dans vos assiettes de présentation. Laissez prendre au frais.



Versez la gelée de tomate dans vos assiettes de présentation

### La terrine de sole

- Salez et poivrez les filets de sole. Cuisez les filets de sole dans une poêle avec une noix de beurre. Réservez-les au froid.
- Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Coupez environ 100 g de courgette en petits dés (brunoise fine). Vous en utiliserez 60 g pour la terrine et 40 g pour la décoration des terrines. La courgette

est utilisée crue dans cette recette: elle amène le côté croquant.



Coupez environ 100 g de courgette en petits dés

- Coupez le citron confit en petits dés. Il vous en faut 30 g.



Coupez le citron confit en petits dés

- Hachez grossièrement de l'aneth. La quantité dépend de votre goût.





Hachez grossièrement l'aneth

- Montez la crème fraîche en chantilly avec le jus de citron vert.



Montez la crème fraîche en chantilly

- Mixez finement les filets de soles refroidis.



Mixez finement les filets de soles refroidis.

- Essorez les feuilles de gélatine dans votre main. Mettez-les dans un petit récipient et passez -les 10 secondes au micro onde pour les liquéfier. Ajoutez la gélatine liquéfiée à la purée de sole et mélangez bien.



Ajoutez la gélatine liquéfiée à la purée de sole

- Puis ajoutez la crème fouettée à l'aide d'une maryse.



Puis ajoutez la crème fouettée.

- Pour terminer ajoutez les dés de courgette, les crevettes grises, les dés de citron confit, l'aneth et le zeste du citron vert. Rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre).



Pour terminer ajoutez les dés de courgette, de citron confit, les crevettes grises, l'aneth, le jus de citron et le zeste du citron

## Montage

- Préparez vos cercles: chemisez-les avec le rhodoïd (il facilitera le démoulage) ou du papier de cuisson et filmez le dessous avec du film alimentaire.



Préparez vos cercles

- Découpez des cercles dans les tranches de saumon fumé (soit du même diamètre que vos cercles de montage soit un peu plus petit).





Découpez des cercles dans les tranches de saumon fumé

- Remplissez à moitié les cercles de mousse de sole. Déposez un œuf de caille au milieu puis finissez de remplir.



Remplissez les cercles de mousse

- Disposez une tranche de saumon sur le dessus.



Disposez une tranche de

saumon sur le dessus

- Décorez la terrine avec les dés de courgettes et le demi œuf de caille. Réservez au frais pendant deux heures.



Décorez la terrine avec le saumon, les dés de courgettes, l'œuf de caille

## Dressage:

- Démoulez les terrines. Ôtez le rhodoïd.



Démoulez les terrines

- A l'aide d'une spatule déposez la terrine dans l'assiette.



A l'aide d'une spatule  
déposez la terrine dans  
l'assiette

- Finissez en disposant quelques feuilles de roquette dans l'assiette.



Finissez en disposant  
quelques feuilles de  
roquette dans l'assiette



Terrine de sole aux crevettes grises et courgette, fraîche gelée de tomate



Terrine de sole aux crevettes grises et courgette, fraîche  
gelée de tomate