



## Terrine d'hiver

Pour 6 personnes. Préparation 30 min



Recette compatible avec

- Hyposodé
- Dyslipidémie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétalien
- Végétarien

Ma liste de courses... Chez

### Le primeur :

- 300 g de betterave cuite
- 300 g de chou blanc
- 300 g de pommes de terre
- 1 échalote et demie
- 3 poignées de pousses d'épinards ou de mâche
- 3 belles pincées d'aneth

### Le crémier :

- 1 œuf dur
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

### L'épicier :

- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 pincée de curry
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 g de câpres
- Sel et poivre

### Le poissonnier :

- 180 g de harengs doux

1. Préparons la salade de chou : Emincez très finement le chou (idéalement à la mandoline). Faites-le revenir pendant 20 minutes au moins tout doucement avec 1 demi-échalote et un filet d'huile, le curry, le sel et poivre. Faites-la refroidir et réservez.

2. Faites cuire un œuf dur, rincez-le sous l'eau froide, égalez-le et réservez
3. Préparons la salade de pommes de terre : faites cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau. Egouttez-les et pelez-les. Coupez-les en dés dans un saladier. Coupez en dés les harengs, ajoutez les câpres. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage blanc, la mayonnaise, salez peu et poivrez, mélangez et réservez.
4. Préparons la salade de betterave : coupez en fines lamelles la betterave si vous avez une mandoline c'est l'idéal. Sinon, coupez-la en dés. Emincez l'échalote. Versez le tout dans un saladier, parsemez d'aneth, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive parfumée. Réservez
5. Faisons le montage : recouvrez un plat à terrine de papier cuisson en laissant les bords largement dépasser. Versez un peu de betterave sur le fond, tassez bien, puis des feuilles d'épinard, puis les pommes de terre, tassez encore bien et enfin de la salade de chou en tassant toujours. Alternez jusqu'à l'épuisement des salades. Recouvrez de papier cuisson. Mettez au frais pour au moins 24h.
6. Avant de servir, démoulez votre terrine en la retournant (le fond de la terrine devient donc la 1ere couche). Râpez un œuf dur dessus, décorez de quelques feuilles d'épinards et envoyez !