



Mousse de haddock

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le haddock est un filet d'aiglefin salé, fumé et teint au rocou, un colorant végétal également utilisé pour colorer la mimolette et le cheddar. Il est ici l'ingrédient principal d'une mousse de poisson au goût légèrement fumé, à servir à l'apéritif étalée sur des toasts ou dans un buffet accompagnée de pain de campagne.

Quantité: 800 g - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Cuisson: 30 min - Durée: 50 min

Ingrédients

- 450 g de haddock
- 5 dl de lait
- 50 g de beurre
- 1,5 dl de crème fraîche épaisse
- 1,5 dl de crème fleurette
- 3 œufs
- Poivre

Préparation

1. Faire fondre le beurre au bain-marie ou au four à micro-ondes, à feu très doux. Réserver.
2. Plonger les œufs dans de l'eau bouillante et les faire cuire pendant 10 minutes à eau frémissante. Les sortir, les égoutter et réserver.
3. En parallèle, faire pocher le haddock dans le lait pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement.
4. Le sortir du lait avec une écumoire, ôter la peau et les arrêtes et l'émietter.
5. Écaler les œufs puis les hacher.
6. Passer au mixer le haddock avec 1 dl du lait de cuisson.
7. Le verser dans un saladier, ajouter le beurre fondu, les crèmes et les œufs durs hachés. Poivrer et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
8. Verser la préparation dans un moule et mettre au réfrigérateur pour qu'elle prenne.
9. Démouler et servir.

Remarques ou suggestions

- Le pochage au lait sert aussi à dessaler le haddock.
- Accompagner de salade verte, de tomates et de toasts.

- Cette mousse peut être congelée. Dans ce cas, la laisser décongeler 15h au réfrigérateur avant de la démouler.