



4 personnes



20 mn



20 mn

Crostini aux céréales et terrine de chinchard

- Préparer le court-bouillon dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau : placer la carotte en rondelle, l'oignon coupé, sel, poivre et bouquet garni, porter à ébullition.
- Plonger les filets de chinchards (préparés et sans peau) 5 minutes à petit bouillon.
- Sortez les filets et écrasez-les avec une fourchette.
- Mettez le vin à chauffer dans une casserole, portez à ébullition, ajouter la crème, l'estragon et le curry, salez, poivrez, faites réduire et ajoutez le poisson écrasé. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que toute la sauce soit absorbée.
- Mettre les rillettes dans une terrine, laissez refroidir puis mettre au réfrigérateur 3 heures.
- Servez sur 2 belles tranches de pavé aux céréales.

Chinchard : 500 gr
Sel
Poivre
Bouquet garni : 1
Oignon : 1
Carotte : 1
Crème fraîche épaisse : 200 gr
Vin blanc sec : 15 cl
Estragon : 2 brins
Curry : 1/2 càc
Pavé aux céréales bi1 : 1