Terrine thon poireau crevettes

Ingrédients :
- 3 blancs de poireaux (≈ 500 g)
- huile de coco pour la poêle
- une boîte de 160 g de thon germon[1] au naturel
- 3 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 1 càs de moutarde au miel et vinaigre balsamique Fallot
- 2 càs de moutarde à l'ancienne
- 150 g de crevettes décortiquées (≈ 300 g entières)
- 2 càs de ciboulette
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Emincer les poireaux. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile de coco jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver. Égoutter et émietter le thon. Réserver.

Décortiquer les crevettes et les couper en morceaux. Réserver.

Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, la crème, les moutardes, la ciboulette, le sel et le poivre.

Ajouter le thon, les crevettes et les poireaux en remuant à la maryse.

Verser dans un moule à cake préalablement graissé (ou recouvert de papier cuisson) et enfourner pour 1H.

Laisser tiédir dans le moule avant de démouler. Découper bien froid, après un passage au réfrigérateur pour obtenir de belles tranches.

Servir tiède avec du riz et une salade.

[1] Le thon germon est moins pollué que le thon albacore, sa chair est plus blanche et plus savoureuse.