ma cuisine santé

Terrine de garbure glacée à la crosse de jambon basque

11/08/2015 à 16h25

Par Scott Serrato

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 2h

Pour 12 personne(s)

Ingrédients :

- 120 g de haricots blancs secs (tarbais)
- 400 g de carottes
- 400 g de navets
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 crosse de jambon de Bayonne
- 2 petits choux verts frisés
- 100 g de lait concentré non sucré
- 3 jaunes d'œufs
- 3 feuilles de gélatine ou d'agar-agar
- 20 feuilles d'épinards
- 200 g de mesclun
- 8 cuillères à soupe de vinaigrette de cébettes
- gros sel, sel fin et piment d'Espelette

Préparation :

- Deux jours avant de servir la terrine, réunissez dans une marmite les haricots, les carottes et les navets pelés, l'oignon pelé piqué du clou de girofle et un chou vert paré, coupé en quartiers. Versez 3 l d'eau froide, ajoutez 10 g de gros sel et du piment d'Espelette, ainsi que la crosse de jambon. Couvrez et laissez tremper pendant une nuit;
- Le lendemain, portez au frémissement, écumez et poursuivez la cuisson sur feu modéré pendant 2 heures. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement et la cuisson si besoin. Égouttez les éléments solides et récupérez 40 cl du jus de cuisson. Émiettez la viande récupérée sur la crosse de jambon. Coupez les carottes et les navets en lamelles de 5 mm d'épaisseur;
- Effeuillez le second chou vert et faites blanchir les feuilles pendant 3 minutes dans une casserole d'eau salée. Rafraîchissez-les à l'eau glacée, égouttez-les et épongez-les. Chemisez une grande terrine avec du papier film (recouvrez ses parois pour faciliter le démoulage), puis tapissez-la avec les feuilles de chou en les laissant déborder largement sur les côtés. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide;
- Mixez 100 g de haricots tarbais avec le jus de cuisson réservé pour obtenir une crème; passez-la au chinois (passoire fine), versez-la dans une casserole, portez à ébullition et ajoutez le lait concentré. Incorporez les jaunes d'œufs et faites cuire doucement en remuant sans ébullition, comme une crème anglaise. Retirez du feu lorsque la crème nappe le dos de la cuillère en bois;Ajoutez à cette crème les feuilles de gélatine (ou d'agar-agar) bien essorées, puis mixez la préparation obtenue avec les feuilles d'épinard pour lui donner une appétissante couleur vert pastel;
- Déposez dans le fond de la terrine une couche de lamelles de carotte, ajoutez une louche de crème de haricots, puis du jambon émietté et enfin une couche de lamelles de navet. Versez le reste de crème de haricots et rabattez les feuilles de chou. Repliez le papier film sur le dessus, posez une planchette et un poids. Laissez reposer au frais pendant toute la nuit;
- Au moment de servir, démoulez la terrine bien froide et coupez-la en tranches avec un couteau électrique. Proposez en garniture le mesclun assaisonné de vinaigrette de cébette.

L'astuce du chef :

Vous pouvez intercaler une couche de fois gras (300 g) entre la première couche de crème de haricots et le jambon émietté.