



A base de légumes

Terrine de carottes, brocolis et courgettes



9h35 **25 min** **1h** **8h10** **210**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour la terrine de carottes, brocolis et courgettes

2 **Carotte(s)**
200 g **Brocoli**
1 **Courgette**
100 g **Parmesan**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Farine**
1 c. à café **Cumin (en
poudre)**
20 cl **Crème liquide
(fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le moule

1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Râper le parmesan.
- 2 Laver et éplucher les légumes. Couper en deux les courgettes et retirer les pépins. Détailler en dés les courgettes et les carottes.
- 3 Faire cuire les trois variétés de légumes séparément à la vapeur ou à l'eau pendant une dizaine de minutes. Une fois cuits, bien les égoutter dans une passoire pendant 10 minutes environ.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (Th.6), placer un plat rempli d'eau pour le bain marie.
- 5 Mixer le brocoli, le cumin, les oeufs, la farine et la crème.
- 6 Verser la préparation dans le cul de poule. Ajouter les dés de courgettes et de carottes ainsi que le parmesan.
- 7 Mélanger à l'aide d'une cuillère, assaisonner de sel et de poivre.

Étape 2

Cuisson de la terrine

- 1 Huiler un moule à cake de 20 cm. Verser la préparation dedans.

- 2 Couvrir la terrine d'une feuille de papier aluminium, faire cuire pendant 50 minutes au four dans le bain marie.
- 3 Retirer l'aluminium et continuer la cuisson pendant 10 minutes. Surveiller la cuisson, la terrine est cuite lorsque la lame du couteau ressort sèche.
- 4 Laisser refroidir, réserver au réfrigérateur pendant 8 heures.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir bien frais en tranches.