A base de légumes

Terrine crémeuse de carottes aux amandes

1h	15 min	45 min	0	247
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la terrine

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Eplucher et émincer finement l'oignon.
3. Eplucher et mixer les carottes sans les réduire complètement en purée.
4. Monder les amandes, les frotter avec un torchon propre.
5. Réduire les amandes en purée.
6. Dans un saladier, battre les oeufs avec le yaourt, les épices, le sel et le poivre.
7. Ajouter les carottes, les oignons et les amandes puis mélanger.
8. Verser dans un moule à cake.
9. Faire cuire au four pendant 30 à 45 min.
10. Servir tiède ou froid, accompagné d'une salade.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la terrine

- 350 g **Carotte(s)**
- 150 g **Amande(s) entière(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Yaourt**
- 1 c. à café **Curry**
- 0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**