



A base de légumes

Terrine crémeuse de carottes aux amandes



1h 15 min 45 min 0 247

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.