



A base de légumes

Terrine aux graines de tournesol et aux légumes



1h05 **20 min** **45 min** **0** **141**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

80 g **Graine(s) de tournesol**
3 **Carotte(s)**
0.5 **Poivron(s)**
1 **Courgette**
0.5 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Herbes de Provence**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la terrine aux graines de tournesol et aux légumes

- 1 Eplucher les carottes et la courgette.
- 2 Mixer les carottes.
- 3 Eplucher et émincer l'oignon.
- 4 Couper la courgette et le poivron en petits dés.
- 5 Dans un saladier mélanger énergiquement les carottes mixées et les oeufs.
- 6 Ajouter l'oignon, la courgette, le poivron, les herbes de Provence, les graines de tournesol, le sel et le poivre.
- 7 Verser dans un moule à cake.
- 8 Faire cuire au four à 180°C (Th.6) pendant 45 minutes environ.