



A base de légumes

Terrine de carottes à l'orange



4h **15 min** **45 min** **3h** **362**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Étape 1

Préparation de la terrine de carottes à l'orange

- 1 Eplucher les carottes et les passer rapidement au mixeur.
- 2 Eplucher et émincer finement l'échalote.
- 3 Dans une casserole, faire revenir les carottes, l'échalote dans un peu d'huile d'olive.
- 4 Stopper la cuisson dès que l'échalote se colore.
- 5 Zester l'orange et récupérer la moitié de son jus.
- 6 Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème fraîche. Assaisonner.
- 7 Ajouter la poudre d'amandes, le zeste et le jus de l'orange.
- 8 Incorporer les carottes et l'échalote.
- 9 Verser la préparation dans un moule à cake et placer les graines de courge sur le dessus.
- 10 Faire cuire au four à 180°C (Th.6) pendant 45 minutes environ.

600 g **Carotte(s)**
1 **Orange(s)**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Echalote(s)**
50 g **Amande(s) en poudre**
1 verre(s) **Graine(s) de courge séchée(s)**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Dressage

1 Servir la terrine chaude ou fraîche en tranche.