

A base de légumes

Terrine aux petits arbres



1h30 **15 min** **15 min** **1h** **211**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans un couscoussier puis ajouter le chou fleur et les brocolis. Couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes.
- 2 Retirer les brocolis du couscoussier en veillant à ne pas les abîmer.
- 3 Mettre le chou fleur dans une casserole puis le réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Ajouter la crème, l'agar agar puis porter à ébullition. Lorsque le mélange bout, compter environ 10 secondes puis retirer du feu. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre puis mélanger.

Étape 2

Montage de la terrine

- 1 Badigeonner un moule à cake d'eau à l'aide d'un pinceau puis chemiser avec du film alimentaire en veillant à ce que l'intérieur soit totalement recouvert.
- 2 Verser une couche de mousse de chou fleur au fond du moule.
- 3 Planter les brocolis dans la mousse tête en bas dans le

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la terrine

750 g **Chou(x)-fleur(s)**
200 g **Brocoli**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
10 g **Agar-agar**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Noix de muscade en poudre**

Ingrédients pour la sauce vinaigrette

3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
0.25 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

moule. Recouvrir avec le reste de mousse puis tasser avec le dos de la cuillère.

- 4 Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
- 2 Dans le bol contenant la ciboulette, verser du vinaigre de cidre, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélanger.
- 3 Sortir la terrine du réfrigérateur et la démouler sur un plat à cake : placer le plat à l'envers sur le moule et retourner le tout.
- 4 Retirer le film alimentaire puis tailler des tranches d'environ 1cm. Verser la vinaigrette sur la terrine puis servir.