

Terrine de légumes



Ingrédients :

- 350 g de courgettes
- 350 g de carottes
- 3 échalotes
- 3 oeufs
- 200 ml de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 2 cuillères à soupe de lait
- 100 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'estragon déshydraté
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° th.6/7. Couper les carottes et les courgettes en brunoise (petits dés). Emincer finement les échalotes.
Faire cuire, au four micro-ondes, l'ensemble des légumes dans un plat adapté à la cuisson au micro-ondes, sans rien ajouter, 15 min à 750W. Sans ouvrir le micro-ondes, laisser reposer 5 min après la fin de la cuisson. Réserver.
2. Dans un grand bol, battre les oeufs avec la crème.
Ajouter la maïzena diluée avec le lait.
Saler et poivrer.
Ajouter le fromage râpé.
3. Ajouter l'estragon, bien mélanger l'appareil.
4. Ajouter l'ensemble des légumes cuits et mélanger.
5. Verser la préparation dans un moule à cake en silicone huilé pour faciliter le démoulage et posé sur la grille froide du four.
6. Faire cuire 25 à 30 min à 200° th.6/7.
Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur. Au moment du service, découper en tranches et servir avec une salade verte. Vous pouvez accompagner cette terrine d'une petite sauce crème liquide + citron + ciboulette...