

Terrine de Haricots verts aux épices massalé

Ingrédients

250g de haricots verts égouttés (une petite boîte ou la moitié d'une grande)

3 oeufs

2 CS de farine

50g d'emmental râpé

poivre, sel

2 CC de persil surgelé

1 CC d'ail granule surgelé

1 CC 'épices massala pour légumes)



Égoutter les haricots verts et les rincer

Battre les oeufs+farine, saler poivrer ajouter les épices+gruyères rapé. Mélanger de nouveau, incorporer les haricots. Préchauffer le four.

Verser dans un petit moule à cake Cuire 30mn th7 Démouler délicatement pendant que le cake est encore chaud (5mn après la sortie du four par exemple) Servir tiède ou froid avec une salade verte.