



Cuisine et
dépendances

Terrine aux flocons d'avoine, carottes et courgettes



Ingrédients (pour un moule de 500 ml) :

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 courgettes
- 3 à 4 carottes
- 1 oignon
- 2 oeufs
- 100 ml de lait
- cumin
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Peler les carottes, laver simplement les courgettes car on gardera la peau. Enlever les extrémités des légumes et les râper

Peler l'oignon, le couper en 4 . Placer les quartiers d'oignons dans le TurboMax muni des 3 lames. Hacher finement les oignons.

Faire suer les légumes dans une sauteuse (ou au micro-ondes, dans le pichet Microplus) avec un petit fond d'eau. Faire cuire une quinzaine de minutes en ôtant le couvercle en fin de cuisson pour laisser le jus s'évaporer. Laisser tiédir. Ajouter les épices, le sel et le poivre.

Fouetter les oeufs avec le lait, ajouter les flocons d'avoine puis les légumes cuits refroidis.

Verser le tout dans une terrine Ultra Pro de 500 ml (ou deux de 250 ml) chemisée de papier sulfurisé.

Enfourner et laisser cuire 45 min pour la grande terrine (30 min pour les 2 petites). Laisser tiédir et démouler.

Déguster froid.

Le 1 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/01/index.html>