



Cuisine et
dépendances

Terrine aux flocons d'avoine et julienne de légumes



Encore une recette de légume ! C'est vraiment la dominante sur ce blog mais je ne me lasse pas de les cuisiner de façon simple ou originale (bizarre diront certaines mauvaises langues qui se reconnaîtront...), de les tailler, les mixer, les râper, et bien d'autres préparations encore. Mon [panier bio](#) m'offre un bel éventail de variété, j'en profite à fond.

Ingrédients (pour un moule à cake de 28 cm de long) :

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 poireaux
- 3 à 4 carottes
- 1 oignon ou 2 échalotes
- 2 oeufs
- 100 ml de lait (j'ai mis du lait de soja)
- épices de votre choix : cumin, curry, paprika,...
- sel et poivre

Préparation :

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

Peler les légumes, nettoyer les poireaux : les laver à grande eau pour éliminer la terre et couper le pied chevelu. Retirer les feuilles vertes abîmées.

Emincer finement l'oignon et les poireaux, râper les carottes.

Faire suer les légumes dans une sauteuse avec un petit fon 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.

Verser le tout dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé.

Enfourner et laisser cuire 45 à 50 min. Laisser tiédir et démouler.

Déguster froid.

Le 11 Mai 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/05/11/index.html>