

TERRINE VEGAN

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Courgette 0,250 Kg
Chou-fleur 0,150 Kg
Lentilles corail 0,100 Kg
Carottes 0,250 Kg
Oignon 0,150 Kg
Ail 3 gousses
Sel, poivre, épices

APPAREIL

Farine de pois chiche 0,150 Kg
Maïzena 0,075 Kg
Crème de soja 20 cl
Levure chimique 1 sachet
Eau 10 cl
Huile d'olive 10 cl
Sel, poivre, cannelle



PROGRESSION

- 1. Éplucher et laver tous les légumes.** Tailler en julienne les courgettes et les carottes. Émincer le chou-fleur et l'oignon. Hacher l'ail.
- 2. Rincer les lentilles et les pocher 8 à 10 minutes** à l'eau, les égoutter et les presser très légèrement pour enlever un maximum d'eau.
- 3. Suer l'ensemble des légumes** et y ajouter les lentilles, saler, poivrer, épicer à souhait et réserver.
- 4. Réaliser l'appareil.** Mélanger la farine de pois chiche, la maïzena, la levure, délayer le tout avec la crème de soja et l'eau.
- 5. Monter la terrine.** Ajouter tous les légumes à l'appareil, mélanger délicatement, verser dans un moule à cake chemisé de papier cuisson huilé. Cuire 45 minutes, au bain-marie, au four à 160 °C. (La terrine est cuite lorsque la pointe d'un couteau piquée au centre ressort sèche et tiède à la lèvre).

Notes :

- *En grande quantité cuire directement en bac gastro-norme GN1/1*
- *cette terrine peut être servie chaude avec une sauce tomate et des légumes vapeur ou servie froide avec une salade.*
- *Vous pouvez également utiliser du tofu dans cette recette.*
- *Si vous remplacez la crème de soja par du lait cela devient une **terrinerie végétarienne**.*

Notes :
