

Terrine de légumes.

Température : 100°C

Taux d'humidité : 80%

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

2 courgettes moyennes

1 carotte épluchée

¼ de poivron rouge et de
poivron jaune

180 g de crème fraîche

1 œuf

2 jaunes d'œufs

Sel, poivre du moulin, tabasco

Herbes aromatiques finement hachées,
à discrétion

10 tout petits bouquets de chou-fleur et de brocoli



Préchauffez le four à 100°C, 80% d'humidité.

- Coupez les courgettes sans les éplucher en lanières de 4 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur (on obtient ainsi normalement 12 tranches). Coupez la carotte et les poivrons en petits dés.
- Rincez le plat à terrine à l'eau froide et tapissez-le de film transparent.
- Dans un saladier, mélangez bien la crème fraîche, l'œuf, les jaunes d'œufs, les épices et les fines herbes.
- Disposez les tranches de courgettes dans la largeur du plat, de sorte que leurs extrémités retombent à l'extérieur du moule.
- Versez dessus la moitié de la préparation.
- Déposez les petits bouquets de chou-fleur et de brocoli les uns à côté des autres dans le plat et versez le reste de la préparation. Répartissez dessus les petits cubes de carotte et de poivron.
- Rabattez les lanières de courgettes vers l'intérieur et refermez le film par-dessus.
- Faites cuire la terrine 30 min dans le plat Gastro Norm perforé dans le four à vapeur préchauffé. Sortez la terrine du four et mettez-la à refroidir au moins 2 heures.
- Une fois que la terrine a refroidi, démoulez-la et retirez le film. Coupez-la en tranches d'environ 2 cm et servez à votre goût avec les fines herbes fraîchement hachées.