

Terrine du potager

8 à 12 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ cuillères et tasse à mesurer
- ❖ couteau d'office
- ❖ économe
- ❖ planche à découper
- ❖ casserole
- ❖ passoire
- ❖ hachoir électrique
- ❖ fouet électrique
- ❖ moule à gâteau rectangulaire

Ingrédients :

- ❖ 250 ml de lentilles vertes
- ❖ 200 ml de germe de blé
- ❖ 100 ml de farine de blé
- ❖ 150 ml de carottes (environ 3)
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 poireau
- ❖ 50 ml d'huile d'olive
- ❖ 50 ml de persil haché
- ❖ 15 ml d'ail haché
- ❖ 15 ml de basilic séché
- ❖ 30 ml de cassonade
- ❖ 100 ml de fèves de soya non salées
- ❖ 2 œufs
- ❖ Au goût sel et poivre

Méthode :

Cuire les lentilles

Déposer les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau froide. Déposer les lentilles dans une casserole, ajouter 500ml d'eau froide et un peu de sel. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Hacher les fèves de soya

Déposer les fèves de soya dans le hachoir et les hacher finement.

Épisode 43 – Terrine végétarienne et méli-mélo du potager

Préparer le poireau

Fendre le poireau sur le sens de la longueur, le laver en frottant l'intérieur des feuilles.

Couper le poireau grossièrement.

Hacher les légumes

Peler les carottes à l'aide d'un économe. Couper les carottes en rondelles. Couper l'oignon en gros cubes.

Déposer les carottes, l'oignon et le poireau dans le hachoir et hacher finement.

Préparer l'appareil

Dans un grand cul-de-poule, déposer les lentilles cuites, l'huile d'olive, les légumes hachés, les fèves de soya hachées, le germe de blé et les œufs. Mélanger à l'aide d'un fouet électrique.

Ajouter la farine de blé, l'ail haché, le persil haché, le basilic séché et la cassonade. Assaisonner et mélanger de nouveau.

Préchauffer le four à 180°C

Cuire la terrine végétarienne

Graisser un moule rectangulaire. Verser l'appareil dans le moule, cuire au four à 180°C pendant 40 minutes. Laisser refroidir avant de servir.