

Terrine de légumes et légumineuses

d'Émilie Fournier, cheffe de cuisine du "défi foyers à alimentation positive"

Ingrédients

- 100g de pois chiches secs (200g cuits)
- 90g de lentilles vertes sèches (200g cuits)
- 50g de carottes
- 50g de céleri branche
- 50g d'oignons
- 100g de champignons
- 50g de célerie rave
- 2 oeufs
- 75g de lait
- 110g de farine
- 5g de levure chimique
- 50g d'huile d'olive
- 10g de noix et 10g de graines de courge
- 20g de moutarde de Dijon
- 10g d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de curry, cumin, piment doux

Instructions

1. Tailler les légumes en dés. Dans une poêle chaude, faire sauter tous les légumes dans de l'huile d'olive pendant 10 min. Remuer régulièrement et déglacer avec 45g d'eau. Laisser cuire 2 min.
2. Dans un cul-de-poule, fouetter les oeufs, le lait et l'huile d'olive. Incorporer la farine tamisée et la levure. Assaisonner et réserver.
3. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile d'olive et les épices pour obtenir une pâte d'épices.
4. Mélanger toutes les préparations ensemble jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Verser la préparation dans un moule à cake huilé.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C. Cuire environ 40 minutes (vérifier la cuisson à coeur). Laisser tiédir avant de démouler.



Je réalise une recette avec des légumineuses!



6-8 pers.



15 min.



20 min.



★★☆☆☆

Taboulé de chou-fleur aux agrumes

d'Émilie Fournier, cheffe de cuisine du "défi foyers à alimentation positive"

Ingrédients

- 160g de chou-fleur
- 60g de carotte
- 40g d'orange
- 1 citron
- 80g de pomme
- 10g d'huile d'olive
- 8g d'algues désydrathées
- 5g de curcuma

Instructions

1. Préparer le chou-fleur en enlevant la cosse. Dans un bol, râper les fleurettes de chou à l'aide d'une rape à fromage.
2. Tailler la pomme en brunoise (petits dés) et ajouter au chou. Y incorporer les zestes et le jus d'un citron.
3. Ajouter les tagliatelles de carottes couper à l'aide d'un économiseur, les zestes d'orange, son jus et sa chair coupée en petits morceaux.
4. Ajouter l'huile d'olive, le curcuma et les algues. Saler, poivrer et bien mélanger le tout.

Astuce de la cheffe : laisser mariner votre préparation 5 à 10 min pour le mélange des saveurs.

Je végétalise mon assiette !



4 pers.



15 min.



0 min.



★★☆☆☆