

TERRINE AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

Une recette rafraîchissante, rapide et sans cuisson, pour mettre à l'honneur les légumes de saison !



Accompagné d'un adulte

PARTS

6

PRÉPARATION

20'

REPOS

2h

Matériel :

Planches à découper, couteaux, économiseurs, râpe, spatule, presse-purée, saladier, terrine (ou autre moule)



LES INGRÉDIENTS

200 g de pain rassis
25 cl d'eau
2 échalotes
1 carotte
1 navet
Une douzaine de radis
Persil

6 c à soupe d'huile (olive et colza)
1 Jus de citron
Sel, poivre
(+ Facultatif : 30 g de noisettes ou de pistaches)

LES ÉTAPES



Étapes : [2] & [3]

1. Mettre le pain dans un saladier. Verser l'eau dessus. L'écraser à l'aide du presse-purée jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Éplucher l'échalote, la carotte et le navet. Laver les radis. Tout râper. 
3. Laver et ciseler finement le persil. 
4. Verser tous les ingrédients dans le saladier. Bien mélanger.
5. Verser la préparation dans une terrine, ou des pots individuels, et bien lisser la préparation à l'aide d'une spatule.
6. Placer au réfrigérateur plusieurs heures.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

