

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, économes, 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



Tartinade corail, carottes, cacahuètes



Nombre
de parts

10

Temps
de préparation

30'

Temps
de cuisson

20'



Lentilles corail
150gr

Eau
2 verres


Feuille de laurier
1 feuille



Purée de cacahuète
2c à soupe

Carottes
2 petites

Sel, poivre
1 pincée

- 1- Laver et éplucher les carottes, à l'aide d'un rasoir à légumes.
- 2 - Les couper en petits dés, sur **une planche à découper**, à l'aide d'un **couteau**.
- 3 - Les verser dans **une casserole** avec les lentilles corail, l'eau et la feuille de laurier.
- 4 - Cuire à petits bouillons une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient devenues tendres. S'il reste de l'eau, égoutter les lentilles dans **une passoire**, en gardant l'eau de cuisson. 
- 5 - Ecraser la préparation à l'aide **d'une fourchette ou d'un presse purée** avec la purée de cacahuète et le sel. Ajouter de l'eau de cuisson si nécessaire.
- 6 - Goûter, rectifier l'assaisonnement, laisser refroidir (En refroidissant la tartinade va épaissir) et déguster (avec du bon pain frais, des crackers...).

Houmous

Le houmous vient des bords de la méditerranée. Il se mange en entrée sur des tartines, tartiné dans les sandwichs, ou en accompagnement des légumes. Si on aime, on peut l'épicer avec du cumin, du paprika, de la coriandre...



Nombre de parts



Temps de préparation



Temps de cuisson



Pois chiches
240g cuits / 100g crus

Citron
x1

Purée de sésame
(Tahin) 2 c à soupe






Huile
3 c à soupe

Sel, Poivre
2 pincées

Ail
1 gousse



1. Si les pois chiches sont secs : faire tremper 12h, puis cuire dans l'eau pendant environ 1h30. Si ce sont des pois chiches en boîte : ouvrir la boîte et égoutter les pois chiches à l'aide d'une **passoire**.
2. Mettre dans le bol d'un **mixeur**. Ajouter la purée de sésame (qu'on appelle aussi tahin).
3. Eplucher l'ail. Couper la gousse en deux. Mettre dans le mixeur. 
4. Couper le citron en deux et presser avec un **presse agrume**. Mettre le jus dans le mixeur. 
5. Ajouter 2 **cuillères à soupe** d'huile d'olive dans le mixeur. Mixer. 
6. Pour une texture un peu granuleuse, ne pas mixer trop longtemps. Pour une texture onctueuse, ajouter de l'huile d'olive et mixer plus longuement. Saler, poivrer.