

RECETTE

TERRINE ESTIVALE

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Courgettes	LV	250				
2 1/2 Poivron rouge + 1/2 Poivron Jaune	LV	140				
3 Tomates	LV	200				
4 Œuf	VPO					2
5 Blanc d'Œuf	VPO					1
6 Fromage Blanc	PLF	150				
7 Maïzena	FEC				1	
8 Basilic Ciselé	Assais.			1		
9 Branche de Thym	Assais.					1
10 Sel, Poivre	Assais.					
11 Échalottes	Assais.					3
12 Huile d'Olive	Assais.			2		
13 Gousse d'Ail	Assais.					1
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Laver les tomates, les plonger 3 mn dans l'eau bouillante, les peler, les épépiner et couper la chair en dés. Laver, essuyer les courgettes, couper les en 4 en longueur, retirer la partie centrale, couper la chair en petits dés. Laver, essuyer les poivrons, couper les en 4 en longueur, retirer les pépins, couper les en petits dés. Préchauffer le four th 6 (180°). Dans 1 casserole ou cocotte, faire revenir les poivrons et les échalottes dans dans 1 cs d'huile chaude, 3 mn en remuant. Ajouter les courgettes et l'ail. Couvrir, laisser cuire 8 mn à feu doux. Battre les oeufs avec maïzena et fromage blanc, assaisonner. Mélanger délicatement avec les légumes. Incorporer les dés de tomates et le basilic. Huiler légèrement la terrine, verser le mélange. Couvrir et faire cuire au bain-marie 1 h. Mettre 2 h au frigo avant de servir avec un coulis de tomates.

Coup de Patte du Chef

On peut utiliser de la chair de tomates en boite.

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.