Bons Maux de Gros

pour **6** personne(s)

RECETTE

TERRINE AUX DEUX CHOUX

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	Chou-fleur	LV	400				
2	Brocolis	LV	400				
3	Carottes	LV	100				
4	Œuf	VPO					2
5	Blanc d'œuf	VPO					1
6	Crème Fluide	MG			2		
7	Sel, Poivre	Assais.					
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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

Consulter le fichier Equivalences

Savoir-Faire

Laver le chou-fleur, plonger les bouquets dans l'eau bouillante salée, faire cuire 20 mn. Egoutter, mixer, réserver. Laver les brocolis, plonger les bouquets dans l'eau bouillante salée, faire cuire 15 mn. Egoutter, réserver 50 grs des plus beaux bouquets, mixer le reste, réserver. Peler, laver les carottes, les couper en batonnets de 1/2 cm de longueur, cuire 8 mn, réserver. Beurrer légèrement une terrine. Dans 1 bol, battre les oeufs entiers avec le blanc. Verser en la moitié dans la purée de chou-fleur, remuer ; l'autre moitié dans la purée de brocolis, remuer. Assaisonner. Dans la terrine, verser la moitié de la purée de brocolis, tasser légèrement, puis déposer les 3/4 des batonnets de carottes, recouvrir de la moitié de la purée de chou-fleur, tasser légèrement, puis déposer les bouquets de brocolis la tête en bas au centre sur toute la longueur ; verser le restant de purée de chou-fleur, tasser légèrement, puis le restant de batonnets de carottes et terminer par le restant de purée de brocolis, tasser légèrement. Couvrir la terrine. La poser dans un bain-marie chaud et cuire 1 heure. Laisser refroidir, mettre au frigo 30 mn avant de servir.

Coup de Patte du Chef

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.