



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Terrine de légumes au basilic

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 courgette
- 1/2 botte de carottes fanes
- 200gr de haricots verts frais
- 1/2 bouquet de brocolis
- 6 œufs
- 150 ml de crème fraîche légère épaisse
- 1 trait de citron vert
- 1/2 bouquet de basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Épluchez votre courgette et faites de fines lamelles dans le sens de la longueur à la mandoline.

Épluchez, lavez et coupez en quatre dans le sens de la longueur vos carottes

Équeuttez vos haricots verts et les laver

Détachez vos brocolis et les laver.

Faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive vos lamelles de courgette puis les mettre sur une assiette, sur du papier absorbant afin d'éponger l'excès d'huile.

Faites cuire à la vapeur vos carottes pendant 15 min. Au Bout de ce temps, ajoutez vos brocolis puis 5 min plus tard, ajoutez vos haricots verts. Poursuivre la cuisson 10 min. Laissez refroidir.

*Préchauffez votre four à 150°C et déposez un plat rempli à moitié d'eau.
Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème, le citron, le basilic ciselé,
sel, poivre.*

*Dans un moule à cake huilez à l'huile d'olive, déposez dans le fond vos lamelles
de courgette dans le sens de la largeur.*

Sur le dessus, déposez vos haricots verts puis les carottes et le brocoli.

Versez sur le dessus la garniture aux œufs.

Déposez votre moule à cake dans le plat rempli d'eau dans le four.

*Cuire au bain-marie pendant 50 min, chaleur tournante. La durée de cuisson
peut être plus ou moins longue en fonction de votre four.*