Terrine végétarienne

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Fête Végétarien

6 à 8 personnes



Essayez cette délicieuse terrine végétarienne avec courgettes, épinards et ricotta, fait avec du pain à l'avoine Vita+. Une terrine est un plat français classique très apprécié pour sa présentation stratifiée et ses saveurs. Profitez des courgettes juteuses, des épinards frais et de la ricotta crémeuse, enrobés de délicieux pain à l'avoine Vita+. Goûtez la délicieuse combinaison d'ingrédients dans cette terrine végétarienne. Profitez-en !

Ingrédients

- Une quinzaine de tranches de pain Vita+ Flocons d'Avoine
- 500 g de ricotta
- 30 g de citron confit
- 3 g de thym frais
- 20 g de jus de citron
- 2500 g d'épinards frais
- 200 g de courgettes jaunes
- 250 g d'œufs
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel
- Poivre

1. Coupez le citron confit en fine brunoise et hachez le thym frais.

2. Mélangez le citron confit et le thym avec la ricotta et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Réservez dans une poche à douille.

3. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une casserole sur feu vif. Ajoutez les épinards et faites-les cuire jusqu'à l'évaporation du liquide. Ajoutez l'ail haché et assaisonnez avec du sel et du poivre. Placez-les dans une passoire et laissez-les égoutter et refroidir au frigo pendant une bonne heure.

4. Lavez les courgettes et coupez-les en tranches de

Matériel

- Poche à douille
- Passoire
- Moule à terrine
- Papier sulfurisé



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

0,5 cm dans le sens de la longueur. Dans un poêle bien chaude avec un petit peu d'huile d'olive, faites griller les courgettes de chaque côté et réservez.

5. Beurrez le moule à terrine et glissez-y une feuille de papier sulfurisé.

6. Faites préchauffer le four à 175°C.

7. Enlevez les croûte des tranches de pain Vita+.

8. Battez les œufs dans un bol et assaisonnez-les avec du sel et du poivre.

9. Trempez rapidement une partie des tranches de pain (environ 9 tranches) dans les œufs et déposez-les dans le fond et sur les contours du moule à terrine.

10. Sur les tranches du fond de la terrine, ajoutez une couche de ricotta, une couche d'épinards et une couche de courgettes grillées. Ajoutez ensuite une couche de tranches de pain (qui n'ont pas été trempées dans les œufs). Répétez l'opération jusqu'au moment où vous arrivez au haut du moule à terrine. Finissez avec des tranches de pain qui ont été trempées dans les œufs. Pressez légèrement le haut de la terrine avec vos mains afin d'enlever l'air.

11. Faites cuire au four à 175°C pendant 40-45 min.