

Terrine de légumes parmesane

Pour 4 à 5 personnes (500ml)

- ✚ 15 ml d'huile.
- ✚ 200g de julienne de légumes surgelés.
- ✚ 1/2 poivron rouge.
- ✚ 25 ml d'eau.
- ✚ 1 oeuf.
- ✚ 25 ml de crème liquide.
- ✚ 35 g de parmesan râpé.
- ✚ 30 g de farine.
- ✚ 5 ml de levure.
- ✚ sel, poivre et une pincée de piment d'Espelette.

Préparation:

- ✚ Faire préchauffer le four à 190° sans la grille.
- ✚ Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter la julienne de légumes, le poivron épluché et coupé en petits dés, l'eau, faire cuire jusque disparition de tout liquide (environ 15 mn). laisser tiédir et réserver.
- ✚ Dans un saladier verser les légumes tièdes, l'œuf entier, la crème liquide, le parmesan râpé, mélanger le tout à la spatule.
- ✚ Ajouter la farine mêlée de levure, le sel, le poivre, le piment d'Espelette, bien mélanger l'ensemble.
- ✚ Poser la terrine remplie sur la grille, **froide**, du four, faire cuire 25 mn et laisser reposer 10 mn avant de démouler.



©les gourmandises d'Is