



Terrine minceur aux légumes et sa sauce citronnée.

Pour la terrine il vous faut:

Environ 250 à 300 gr de haricots verts frais

3 belles carottes, 1 c à soupe crème de soja, 1 petite courgette, 1 tomate, 1 oignon, 1 échalote

1/2 litre de bouillon de légumes (je l'ai fait moi-même)

2 x 2 gr d'agar agar (au final je pense qu'il en faut un peu plus car la terrine aura une meilleure tenue), Du basilic, du persil, du sel et du poivre, 1 c à s de sauce soja

J'ai cuit les haricots verts, je les ai coupés en petits morceaux et j'ai ajouté du persil, du basilic et de l'échalote finement émincée.

J'ai pelé et coupé les carottes en fines rondelles, je les ai cuites avec un peu d'eau, du sel, du poivre, de l'oignon.

J'en ai mis de côté pour le décor et j'ai mixé le reste avec un peu de persil, la crème de soja et j'ai ajouté 2 gr d'agar agar.

J'ai chauffé la purée en maintenant une légère ébullition pendant 30 secondes. J'ai laissé refroidir.

J'ai préparé mon bouillon de légumes et je lui ai ajouté 2 gr d'agar agar et la cuillère de sauce soja.

Il faut que celui-ci soit bien relevé en goût. Laissez refroidir

Dans un moule à cake en verre, j'ai arrangé des fines rondelles de courgettes crues et le reste des carottes cuites.

J'ai recouvert d'un peu de bouillon et j'ai fait prendre au frigo.

Ensuite, j'ai mis en couches la purée de carottes et les haricots. J'ai terminé par la tomate coupée en fines tranches et j'ai parsemé de persil haché.

J'ai versé le reste du bouillon et j'ai réfrigéré quelques heures

Ingrédients pour la sauce:

20 cl de crème de soja

1 citron

Du persil, basilic, sel et poivre

Mixer ensemble le persil, le basilic.

Ajoutez le jus de citron et la crème de soja.

Saler et poivrer

Démouler votre terrine et servez là bien froide accompagnée de sa sauce.

<http://manature2.canalblog.com/>