

# Terrine de légumes

## De printemps et crème acidulée.

Recette pour 1 kg de préparation



Valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion\* :  
111 Kcal  
Protéines : 4,4 g

= 80 g

Se référer au le **protocole cuitités mixées texture épaisse moulable\*\***.

### INGREDIENTS CAROTTE

Carotte fraîche **950g**  
Huile d'olive **50g**  
Sel  
Poivre

### INGREDIENTS CELERI RAVE

Céleri rave **870g**  
Huile d'olive **50g**  
Miel **50g**  
Sel  
Poivre

### INGREDIENTS COURGETTE

Courgette **855g**  
Huile d'olive **50g**  
Oignons ciselés **80g**  
Ail frais **15g**  
Sel  
Poivre

### INGREDIENTS CREME ACIDULEE

Fromage blanc **500g**  
Vinaigre de vin vieux **10cl**  
Sel  
Poivre



Créé avec : **CéréGel**



# Terrine de légumes

## De printemps et crème acidulée.

### PRÉPARATION DES CAROTTES

- Tailler les carottes et les mélanger avec les ingrédients de la recette.
- Cuire les carottes en four mixte à 140°C en bac gastro perforé.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Mixer les ingrédients selon le **protocole cuitités mixées manger-main**.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Réserver l'appareil à base de carottes en poche pâtissière.

### PRÉPARATION DU CELERI RAVE

- Tailler le céleri rave, le mélanger avec les ingrédients de la recette.
- Cuire le céleri rave en four mixte à 140°C en bac gastro perforé.
- Mixer les ingrédients selon le **protocole cuitités mixées manger-main**.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Réserver l'appareil à base de céleri en poche pâtissière.

### PRÉPARATION DES COURGETTES

- Tailler les courgettes, les mélanger avec les ingrédients de la recette.
- Cuire la courgette en four sec à 150°C en bac gastro perforé.
- Mixer les ingrédients selon le **protocole cuitités mixées manger-main**.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Réserver l'appareil à base de courgette en poche pâtissière.

### DRESSAGE POUR CUISSON

- Dresser les 3 légumes en terrine, à votre convenance sans dépasser les 3,5cm d'épaisseur pour une cuisson homogène.

OU

- Dresser les 3 légumes en moule silicone graissé, type petites bouchées.

### CUISSON

- Cuire selon le protocole – **four vapeur sans couvrir 35min à 90°C**.
- En sortie de cuisson, filmer puis refroidir en cellule selon vos protocoles HACCP.

### DRESSAGE

- Tailler la terrine en cubes types petites bouchées et l'accompagner avec la crème acidulée.

OU

- Dresser les bouchées de légumes et les accompagner de la crème acidulée.