



TERRINE DE COURGETTES

IDÉE DE MENU

Taboulé aux crevettes et au pamplemousse

Terrine de courgettes et coulis de tomates

Fromage et pain aux noix

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Epluchez et épépinez les courgettes

L'oignon est facultatif

La crème fraîche peut être remplacée par une crème végétale

POUR VARIER

Vous pouvez utiliser de la crème de coco pour donner un petit goût différent

Vous pouvez varier les légumes selon vos goûts et votre tolérance : petits pois, carottes, asperges, etc...



POUR 4 PERSONNES

- Laver et découper les courgettes et l'oignon en petits cubes.
- Les blanchir à l'eau ou à la vapeur environ 10 min jusqu'à ce qu'ils soient «al dente».
- Préchauffer le four à 200°C.
- Une fois blanchis, presser les légumes pour en extraire de l'eau et laisser égoutter.
- Dans un saladier, fouetter les œufs entiers et la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Ajouter les légumes blanchis à ce mélange et verser dans un moule à cake ou dans un plat à terrine.
- Enfourner environ 40 à 45 minutes.
- Laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins 6h avant la dégustation. Ajouter un colis de tomates.
- Déguster chaud, tiède ou froid selon votre goût.

- 3 COURGETTES
- 6 ŒUFS
- 1 OIGNON FRAIS
- 2 CUEILLÈRES À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- SEL ET POIVRE

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT