

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Terrine de farine pois chiches à la vapeur douce



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

6

- 150 gr de farine de pois chiches
- 50 ml d'eau

- 3 carottes bio
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 20 olives noires dénoyautées
- 5 tomates séchées sous huile - Facultatif
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 branche de céleri branche ou 1/2 fenouil
- 25 ml d'huile d'olive
- sel rose
- romarin frais

1. Dans une casserole délayer la farine de pois chiches avec l'eau et cuire à feu doux tout en remuant jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Réserver.
2. Éplucher les carottes, les échalotes, le céleri ou le fenouil et l'ail. Râper les carottes, émincer les échalotes, couper en lamelles fines le céleri branche ou le fenouil, écraser l'ail.
3. Faire revenir le tout dans une poêle avec l'huile d'olive, le curry, le cumin et le romarin environ 4 à 5 min, saler et poivrer. Couper en lamelles les tomates séchées sous huile ajouter à la préparation ainsi que les olives noires dénoyautées. Incorporer le tout à la pâte.
4. Si cuisson au four : Huiler un moule à cake de taille moyenne, verser la préparation et enfourner à four chaud Th 6 à 220 ° environ 40 min. Pour la cuisson au Vitaliseur de Marion, remplir le Vitaliseur d'eau, couvrir et mettre à bouillir. Huiler le moule de Marion, verser la préparation. Placer ensuite le moule au centre du panier, couvrir et cuire environ 35 à 40 min. Servir froid avec une salade.
5. Astuce : Vous pouvez ajouter les ingrédients de votre choix pour personnaliser cette terrine comme des petits pois ou du fromage de brebis à pâte dure pour celles et ceux qui sont autorisés à en consommer. Vous pouvez remplacer le romarin par du basilic frais que vous ajouterez en dernier.

Terrine de pois chiches sans gluten, lait, levure, oeufs

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)