



TERRINE VÉGÉTALE

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 12 bocaux d'une contenance de 250 ml, il faut :

- 1 kg de carottes
- 1,37 kg de pois chiches égouttés
- 1 bouquet de persil
- 5 oignons
- 25 éclats d'ail
- 15 cuillères à soupe de poudre d'amandes (si la préparation est trop liquide)
- 8 cuillères à soupe de graines de sésame
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 cuillères à café de jus de citron
- 8 cuillères à café de miel
- 8 cuillères à café de cumin
- Sel, poivre

28

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

1. Peler et râper les carottes.
2. Nettoyer et émincer les branches de persil, les oignons et l'ail.
3. Egoutter les pois chiches et les mixer.
4. Placer tous les ingrédients dans un grand plat et mélanger consciencieusement en écrasant avec une fourchette. Si la pâte est trop liquide, ajouter un peu de poudre d'amandes.
5. Remplir les bocaux avec la préparation jusqu'à 2 cm du bord.
6. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci
7. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
8. Recouvrir les bocaux.
9. Pasteuriser 90 minutes à 100°C.



Conservation dans un endroit frais et sombre pendant maximum 6 mois. Conserver au frigo après ouverture.

(Source: site internet « Le Parfait » - www.leparfait.fr »)