



lesjardiniersduvaldauthion.fr

Terrine de carottes au miel et aux épices

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

800 g de carottes

1 cuillère à soupe de miel toutes fleurs

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de farine

150 ml de lait

2 œufs

1/2 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de zestes de combava (ou citron)

1/2 cuillère à café de noix de muscade

1 cuillère à soupe de graines de sésame

Sel, poivre

Préparation 20 mn puis cuisson 50 mn

Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles. Cuisez-les 15 mn à la vapeur puis réduisez-les en purée avec un presse purée ou un mixeur. Réservez et laissez refroidir.

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Dans un récipient, mélangez les œufs, la purée de carottes, les épices, le sel et le poivre.
3. Ajoutez le miel, la farine, le lait puis l'huile et les zeste de combava (ou citron).
4. Versez cette préparation dans un petit moule à cake. Saupoudrez de sésame et enfournez pendant 45 à 50 mn.
5. Laissez un peu refroidir avant de démouler. A déguster chaud ou froid.