



Lesjardiniersduvaldauthion.fr

## Terrine de carottes au miel et aux épices

### ingrédients pour 6 personnes

800gr de carottes

1 C.à Soupe de miel

3 C.à Soupe d'huile d'olive

50gr de farine

150ml de lait

2 œufs

1/2 C.à café de cumin

1 C.à café de zestes de combava (ou citron vert)

1/2 C.à café de noix de muscade

1 C. à soupe de graines de sésame (ou lin)

sel, poivre.

### Réalisation

**préchauffer le four à 180° (th6)**

éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les cuire 15mn de préférence à la vapeur et les mixer. Laisser refroidir. Dans un saladier battre les œufs, la purée de carottes les épices le sel et le poivre. Ajouter le miel, la farine, le lait puis l'huile d'olive et le combava (citron vert) verser la préparation dans un moule à cake. Saupoudrer de sésame (lin) et enfourner pendant 45 à 50 mn

laisser refroidir avant de démouler.