

Recette : terrine de lentilles vertes bio à l'indienne

"Les lentilles vertes bio façon terrine à l'indienne : découvrez notre recette !"

Les lentilles se dégustent de toutes les façons ! Jardin BIO les décline en terrine, et vous propose de les allier aux brocolis, carottes et curry pour cette recette indienne.

↓ [Voir les ingrédients](#)



 Temps de préparation	45 mn
 Nombre de personnes	4 pers.
 Difficulté	Facile

Les + recettes



Entrée



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes Jardin BIO
- 3 œufs
- 1/2 oignon
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 tête de brocoli
- 2 cuillères à café de germe de blé en flocons
- 5 cuillères à café de sauce curry forte
- 4-5 cuillères à café de méli-mélo de graines et aromates
- Huile d'olive Jardin BIO
- 2-3 pincées de sel
- **Pour la sauce :**
- 250 g de coulis de tomate Jardin BIO
- 2 cuillère à soupe de légumes hachés
- Huile d'olive Jardin BIO

Etapas de préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Faire cuire les lentilles vertes dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes. Pendant ce temps, hacher les légumes dans un hachoir électrique (sauf le brocoli). Réserver deux cuillères à soupe de ces légumes pour réaliser la sauce plus tard. Couper le brocoli en morceaux.
- 3 Faire ensuite suer tous les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes.
- 4 Égoutter les lentilles.
- 5 Fouetter les œufs dans un saladier. Ajouter les légumes hacher, les lentilles, le germe de blé, la sauce curry, les graines et le sel. Mélanger bien.
- 6 Mettre le mélange dans un moule à cake, de préférence en silicone pour un démoulage impeccable.
- 7 Faire cuire 30 minutes.
- 8 Juste avant de servir, faire chauffer la sauce tomate avec le reste des légumes hachés et un peu d'huile d'olive.
- 9 Servir la terrine en tranches accompagnée d'un peu de sauce tomate.