



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Terrine de légumes aux flocons de quinoa .



*Ingrédients pour 2 personnes :*

- 120 g d'eau
- 2 c.à.c de cumin
- 2 c.à.c de paprika
- 2 gros œufs
- 2 petites courgettes
- 4 c.à.s (60 g) de flocons de quinoa
- 4 carottes
- Sel

- Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau, porter à feu doux pendant 15 minutes
- Laver les légumes. Éplucher et râper les carottes. Faire des rondelles avec les courgettes
- Mélanger les rondelles de courgettes avec 1 œuf battu, 2 c.à.s de flocons de quinoa, le paprika et le sel
- Verser ce mélange au fond des moules, préalablement recouverts de papier sulfurisé
- A part mélanger les carottes avec un œuf battu, 2 c.à.s de flocons de quinoa, le cumin et le sel
- Verser sur le mélange de courgettes. Mettre à four froid, à 180° pendant 25 minutes

*Conseils :*

- Pour un effet esthétique, superposer des couches plus fines de chaque mélange
- Pour une texture moins friable et sèche rajouter un 3ème œuf

