



Terrine de brocolis et de poivrons



Ingrédients

- 600g de brocolis
- 4 g d'agar-agar
- 15cl de bouillon de légumes
- 2 C à S de fromage blanc 0%
- 1 poivron rouge
- 1 oignon, 1 gousse d'ail

Pour le coulis :

- 1 poivron rouge
- 6 C à S de fromage blanc 0%
- 1 C à S d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- 1 bouquet de persil, sel, poivre

Préparation 20 mn - cuisson 10 mn

- Laver le brocoli, le détailler en petits bouquets. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Faire cuire tous les légumes à la vapeur douce pendant 10 minutes, les réduire en purée sauf une dizaine de bouquets réservés en entier.
- Passer les poivrons sous le gril du four pour en retirer la peau. Les couper en petits morceaux.
- Dans une casserole mélanger l'agar-agar avec le bouillon, porter à ébullition en remuant sans cesse pendant 2 minutes. Verser sur la purée de brocolis, ajouter le fromage blanc et les morceaux de poivron.
- Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake, y disposer les petits bouquets de brocolis réservés et recouvrir du reste de la purée. Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.
- Au moment de servir préparer le coulis, mixer ensemble tous les ingrédients.
- Découper la terrine en tranches, décorer avec le coulis et le persil. Servir le reste du coulis en saucière.

EN SAVOIR PLUS

Préparer la terrine la veille, la présentation, au moment de la découpe, en sera facilitée.