RECETTE FACILE ET ÉCONOMIQUE

Terrine de courgettes maison

Ingrédients (pour 10 personnes)

1 kg de courgettes
2 gousses d»ail
1 oignon
160g de lait
150g de crème liquide
60g de pain dur
3 œufs
Muscade
Sel
Poivre

Recette salée

Préparation

LA VEILLE : Coupez le pain en petits morceaux et le faire trempez dans le lait.

LE JOUR J : Beurrez et farinez un moule à cake, préchauffez le four à 210°C.
Lavez les courgettes et râpez-les.
Pelez et émincez l'oignon ; Pelez et dégermez l'ail. Faites les revenir dans un peu d'huile, ajoutez les courgettes et faire revenir 10-15 min.
Dans un saladier fouettez les œufs avec la crème, puis ajoutez les légumes et enfin le pain mouillé au lait. Salez et poivrez, saupoudrez de muscade râpée.
Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 45/50 min.
Une fois refroidi réservez au frais au moins deux heures, voir toute la nuit.

Voilà à vous de jouer avec les restes de votre frigo !!!
Bon appétit !

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Conception : service communication de la Communauté d'Agglomération de Béthune-Bruay

Contact :
Service Prévention Déchets
www.bethunebruay.fr

Communauté d'Agglomération Béthune-Bruay Artois Lys Romane