



Karin Vökl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

La terrine de légumes gout de l'été

Pour 6 personnes

Préparation : environ 40 minutes

Temps de cuisson : environ 30 minutes

Temps de refroidissement : au moins 12 heures

3 courgettes

3 poivrons

3 petites aubergines

4 tomates

2-3 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées

5 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

10 feuilles de basilic

3 brins de thym

50 g de sirop d'érable

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel et poivre

Préchauffer le four à 210°C chaleur tournante

Lavez les légumes et coupez-les en lanières
à couper environ 4 - 5 mm d'épaisseur (hauteur).
Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier cuisson

Sur l'un mettez les courgettes coupées, sur l'autre disposez
les aubergines et les poivrons les uns contre les autres.

Saupoudrer de sel et de poivre, de thym et verser un peu de sirop d'érable dessus.

Mettez les poivrons et les aubergines au four
après 10 minutes
aussi la plaque à pâtisserie avec les courgettes

Cuire le tout au four pendant encore 20 minutes.



06 / 28423670

karin@naturopathiebanyuls.fr

No. Siret 913 930715 000 10



Éducateur de santé
Naturopathe



FREIE HEILPRAKTIKER e.V.
Berufs- und Fachverband



Karin Vökl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

La terrine de légumes gout de l'été

Pendant ce temps, préparez le chutney de tomates :

Pelez et hacher l'ail

Hachez les olives

Coupez les tomates en petits morceaux.

Mettez les tomates dans une casserole, rajoutez le vinaigre, le reste du sirop d'érable, les olives et l'ail saupoudrez de feuilles de basilic hachées et laissez mijoter environ 20 minutes.

Sortez les légumes du four et laissez-les refroidir un peu.

Retirez la peau des morceaux de poivron.

Tapissez un moule à cake de film alimentaire.

– Laissez bien pendre les bords pour pouvoir les refermer sur la soupière !

Étalez les légumes refroidis dans le plat.

Commencez par les courgettes, le chutney sur le dessus, puis les aubergines et les poivrons, puis à nouveau les courgettes – étalez le chutney entre les couches.

La dernière couche sont à nouveau des courgettes.

Fermez la glissière dessus.

Placez la terrine au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.

Démouler sur un plat juste avant de servir.

Cela va bien avec du poisson
cuit à la vapeur ou frit

ou pesto ou houmous

ou lentilles.... Profitez-en simplement

Bon appetit !!!



06 / 28423670

karin@naturopathiebanyuls.fr

No. Siret 913 930715 000 10



Éducateur de santé
Naturopathe



FREIE HEILPRAKTIKER e.V.
Berufs- und Fachverband