

**swissmilk**

🕒 35 MIN

# Terrine froide de viande et de légumes

DE  
SAISON

Évaluer la recette (3 étoiles / 5 avis)

## Ingrédients

Pour 4 personnes

4 portions

1 moule à charnière de 24 cm  
de Ø

papier sulfurisé pour le fond  
du moule

100 g de courgettes, parées,  
coupées en petits dés

1 oignon, haché

beurre pour faire revenir

75–100 g d'olives vertes  
dénoyautées, aux herbes p.  
ex., hachées

500 g de viande hachée

100 g de chair à saucisse de veau

2 oeufs

5 cs de chapelure

½ cc de sel

poivre du moulin

1 cc de paprika

1—2 cs de mélange d'herbes italiennes (origan, thym, romarin, p. ex.)

250 g de tomates cerise jaunes et 250 g de tomates cerise rouges

# Préparation

préparation: env. 35 min

cuisson: env. 30 min

**1.**

Tapisser le fond du moule de papier sulfurisé.

**2.**

Faire revenir les courgettes et les oignons dans le beurre, laisser refroidir. Mélanger aux olives, à la viande et à la chair à saucisse. Incorporer les oeufs, la chapelure, les épices et les herbes. Pétrir à la main en une masse homogène.

**3.**

Étaler la masse dans le moule, aplanir. Cuire 30 min au milieu du four préchauffé à 200 °C. Egoutter le jus, laisser refroidir complètement. Découper en morceaux. Servir avec des tomates cerise.

Emballer les tranches dans du film alimentaire ou du papier à sandwich, transporter dans une boîte à encas.

Emballer les tomates cerise à part.

---

Énergie: 1784kJ / 426kcal, lipides: 26g, glucides: 15g, protéines: 34g

©2019 S M P · P S L