Terrine de ratatouille légère : une recette minceur rapide

Une petite terrine de ratatouille : pour un peu de fraîcheur et beaucoup de légumes.Pour cette recette minceur c’est simple et rapide à réaliser .Il vous suffit d’avoir 1 kg de légumes pour ratatouille congelés et le tour est joué. Maintenant si vous avez des légumes frais dans vos jardins ,alors là aucune hésitation , votre terrine sera excellente .Pour ma part cette année mon jardin potager a été une véritable catastrophe .Remarquez avec le temps que l’on a eu (et on va pas s’en plaindre) il aurait fallu arroser beaucoup plus . Allez c’est parti pour cette terrine légère : suivez le guide .

Préparation 10 mn **Cuisson** 40 mn **Calories** 340

Ingrédients pour cette recette minceur

?1kg de légumes pour ratatouille

?Sel

Poivre

3 œufs

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à café de concentre de tomates

2 cuillères à soupe de thym (déshydraté)

2 cuillères à soupe de Basilic (déshydraté)

2 cuillères à soupe de moutarde

Préparation de cette terrine

1° Faites décongelez les légumes ; Vous pouvez si vous le souhaitez faire blanchir vos légumes dans de l’eau avec un cube de bouillon de légumes.

2° Préchauffez votre four à 180°

3° Cassez et battez les œufs . Ajoutez la cuillère à soupe de basilic et de thym, ainsi que du sel et du poivre.

4° Mélangez avec l’ensemble les 2 cuillères à café de concentré de tomates.

5° Mélangez les légumes avec les œufs battus . Versez la préparation dans un moule en silicone . Si vous n’avez pas de moule en silicone placez une feuille de papier sulfuré avant de verser le mélange.

6° Faites cuire 40 mn votre terrine.

Bon appétit avec cette terrine légère ; Et vous ,avez-vous des recettes minceur à nous proposer? N’hésitez pas à nous les proposer .

Jean Philippe