

## Terrine moelleuse aux épinards et aux deux flocons

### INGRÉDIENTS

- 700 g d'épinards ;
- 2 cébettes et leurs tiges ;
- 150 g de flocons de soja toastés (ou flocons de pois-chiches) ;
- 150 g de flocons de riz ;
- 2 c. à s. de graines sélection du boulanger au lin ;
- 40 cl environ de « lait » de soja (ou tout autre lait végétal) ;
- 1 œuf (facultatif) ;
- 1 c.c. de 4 épices ;
- thym ;
- sel aux herbes.

### CONSEILS DE PRÉPARATION

1. Faire gonfler une demi-heure les flocons et les graines dans le « lait » de soja qui doit les recouvrir.
2. Pendant ce temps hacher finement les 2 cébettes et leurs tiges et grossièrement les feuilles d'épinards puis faire fondre le tout très brièvement dans l'huile d'olive, dans une cocotte à fond épais, à feu très doux et à couvert avec le thym et un peu de sel aux herbes.
3. Incorporer l'œuf puis les légumes dans les flocons et enfin ajouter le 4 épices, ajuster l'assaisonnement en sel et épices.
4. Disposer la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé et faire cuire dans le four à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes environ.
5. Laisser refroidir la terrine avant de la démouler.