LA TERRINE DE CAROTTES AUX NOIX DE CAJOU DE THIERRY

INGREDIENTS
1 oignon moyen haché
1 à 2 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
450 g de carottes cuites et réduites en purée (je mets plutôt 600g de carottes)
225 g de noix de cajou moulues
115 g de chapelure fraîche de pain complet (je mets de la chapelure TIPIAK classique)
1 cuillerée à soupe de tahin (crème de sésame)
1 cuillerée et demie à soupe de graines de carvi
1 cuillerée à café d'extrait de malt (ou de levure) je n'en mets pas habituellement.
le jus d'un demi-citron
5 cuillerées à soupe de bouillon ou d'eau de cuisson de carottes (à ne pas mettre si la purée de carottes est un peu liquide)

Faire revenir l'oignon et l'ail à l'huile dans une poêle
Dans un saladier mélanger l'oignon et l'ail avec tous les ingrédients. Saler et poivrer. Malaxer bien pour obtenir une préparation homogène.
Mettre dans un moule à cake graissé. Tasser et lisser la surface.
Couvrir de papier d'alu et mettre à four préchauffé à 180° pendant une heure.
Retirer le papier d'alu et faire dorer 10 min.
Attendre 10 min avant de démouler.

Peut se manger chaude ou froide.
On peut remplacer les carottes par des panais ou un mélange de légumes racines et on peut remplacer les noix de cajou par des amandes ou des noisettes (je n'ai pas testé ces autres recettes).