Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pâté végétal

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
6

- 50 gr de lentilles
- 30 gr de sarrasin décortiqué
- 50 gr de panais
- 50 gr de potimarron
- 3 échalottes
- 1/4 d'oignon
- 2 c à c de purée de noisette
- 1 c à s d'huile de noix
- 1 c à s de tamari
- 1 oeuf
- poivre
- muscade
- thym et laurier
- autres épices à votre convenance.

1. Faire tremper les lentilles et le sarrasin la veille ou minimum 6h avant la préparation. Les rincer et les mettre dans un bol avec de l'eau, du sel, du thym et une feuille de laurier. Placez dans le panier.
2. Epluchez le morceau de panais et de potimarron, les échalottes et le quart d'oignon. Les placer dans le panier à côté du bol.
3. Une fois que l'eau de la cuve bout, déposer le panier. Vérifier la cuisson des légumes au bout de 8 minutes, les retirer s'ils sont cuit et continuer la cuisson des lentilles et du sarrasin pour 15 à 20 minutes de plus.
4. Dans le bol du mixeur, placez les légumes cuits, les lentilles et le sarrasin égoutés (en ayant soin de retirer la feuille de laurier et la branche de thym). Ajoutez l'oeuf, la purée de noisette, l'huile de noix, le tamari, du poivre, de la muscade rapée. Mixez brièvement pour garder une texture avec des petits morceaux. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.
5. Huilez un moule rectangulaire et versez-y la préparation. Placer dans le panier et mettre à cuire pour 45 minutes.

Pour un pique-nique improvisé, en entrée ou en apéritif avec du pain maison.
Sans gluten, sans lactose, sans viande.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises