

Pâté végétarien

Pâté très simple à réaliser avec les herbes du jardin ou cueillies le long des chemins

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 40min

INGREDIENTS

2 pincées de gingembre

25cl de bouillon de légumes ou soupe de légumes

1 oignon

2 échalotes

2 bols de pain rassis émietté (pain complet, épeautre ou autre)

2 œufs

2 bols de légumes verts (pissenlits, épinards, blettes, bourrache, ortie, persil, etc.)

PREPARATION

Etape 1

Faire revenir les oignons et les échalotes émincées. Réserver.

Etape 2

Mouiller le pain avec le bouillon de légumes ou la soupe de légumes et incorporer les œufs battus, le gingembre, la verdure et la moitié des oignons et des échalotes.

Etape 3

Mixer, ajouter le reste d'oignons et d'échalotes. Bien mélanger (j'ajoute une portion de légumes verts que j'avais mise de côté).

Etape 4

Verser la préparation dans une terrine et faire cuire à feu moyen (th.6) pendant environ 40min. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

Etape 5

Servir froid.

CONSEILS

- Vous pouvez ajouter des champignons à la recette en les incorporant aux oignons.
- Pour la cuisson, j'ai dit environ 40min car tout dépend de votre four et du plat (une terrine en terre ou dans une terrine avec couvercle). Personnellement, je préfère sans couvercle pour la petite croûte qui se forme sur le pâté...

Bon appétit !