



PÂTÉ VÉGÉTAL

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 20 minutes • Réfrigération : 24h • Pour 8 personnes



INGRÉDIENTS

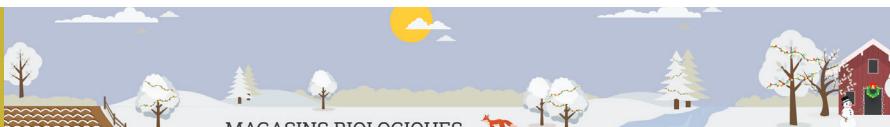
- 225 g de pain* rassis
- 10 cl d'huile d'olive
- 150 g de champignons de Paris ou shiitake
- 1 c à c de sel fin
- 150 g d'oignons ou d'échalotes
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- thym
- 1 c à c de paprika
- 50 g de levure maltée

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Couper le pain en menus morceaux et le ramollir, sans le tremper, avec de l'eau.
2. Émincer les oignons et les champignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les herbes et les épices et laisser cuire 20 minutes.
4. A l'aide d'un robot ménager, hacher grossièrement le pain ramolli et la préparation aux champignons.
5. Ajouter la levure maltée et mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
6. Verser ce pâté végétal dans une terrine et réfrigérer pendant 24h avant de déguster.

**Le Fenouil
biocoop**
www.lefenouil-biocoop.fr



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouz
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr