



# 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



[www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



MAGASINS BIOLOGIQUES

### 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'Haouza  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)