

Pâté végétal aux champignons

RECETTE



30 minutes



12 minutes



10 tartines

Ingédients

- 4 échalotes
- 300 g de champignons (blonds, blancs, pleurotes...)
- 1 gousse d'ail
- 100 g de lentilles
- 80 g de cerneaux de noix*
- 4 c à s de levure maltée
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de sauce soja*
- 1 c à s d'épices Patates sautées d'Épi'C Bio
- 3 c à s d'eau
- sel

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Éplucher les échalotes et les émincer finement.
2. Nettoyer délicatement les champignons, les équeuter et les émincer.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les échalotes, les champignons et la gousse d'ail pressée pendant une dizaine de minutes. Assaisonner.
4. Rincer les lentilles et les égoutter.
5. Placer les lentilles, la moitié des cerneaux de noix, la levure maltée, la sauce soja, les épices et l'eau dans un blender. Mixer jusqu'à obtenir une préparation grossière.
6. Incorporer les champignons et le reste des noix. Mélanger.
7. Transvaser dans un bocal et réserver au moins 4h au réfrigérateur.
8. Servir sur des tartines de pain avec des cornichons !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonne | Rue de la Raterie, Allonne

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr