



Un Pâté végétal



Pour 1 moule à cake :

- 200 g d'oignons et échalotes hachés finement
- 200 g de graisse végétale non hydrogénée ou margarine biologique.
- 200 g de champignons de Paris hachés
- 200 g de biscottes complètes
- 200 g de levure diététique (ou levure maltée)
- ¼ de noix de muscade râpée
- des aromates de Provence en poudre + sel marin

.....

Mettre sur feu doux , la graisse végétale, les oignons, les échalotes et les champignons.
Couvrir pendant la cuisson. Mijoter pendant une ½ h.

Pendant ce temps écraser et humidifier les biscottes pour les réduire en pâte. Les ajouter

dans le mélange.

Ajouter progressivement la levure en remuant soigneusement. Ajouter les aromates et le sel, voire des olives noires dénoyautés et coupées en petits morceaux.

Mettre dans un moule à cake ou une terrine et laisser refroidir. Se sert le lendemain de préférence.