

Menu Crusine #1

Pâté végétal à la tomate et olive

Temps de trempage : 8 heures

Pour 10 à 12 personnes selon le dressage

Temps de réalisation : 45 minutes

130 g graine de tournesol
70 g noix
30 g tomate séchée
60 g olive noire dénoyautée
10 g échalote ou oignon rouge
10 g feuilles de persil
Sel fin non raffiné
Poivre noir du moulin
Vinaigre de cidre

130 g carotte
Fleurs pour la décoration

Tremper séparément dans l'eau froide les graines de tournesol et les noix pendant 8 heures.

Les égoutter et les rincer. Mixer les noix puis ajouter les graines de tournesol et mixer. Ajouter tous les autres ingrédients sauf la carotte, puis mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Couper la carotte en gros morceaux puis mixer. Etaler sur une plaque à l'aide d'une spatule le pâté végétal obtenu sur 1 cm d'épaisseur. Couvrir de carotte mixée et couper à l'aide d'un couteau. Dresser.

Astuce : varier les herbes et ajouter des épices

Dégustation : possibilité de dresser le pâté végétal en verrine, en quenelle ou étalé et coupé comme indiqué dans la vidéo