



Pâté végétal de Noël

De douces saveurs se mêlent dans cette délicieuse recette de pâté végétarien de Noël : lentilles, champignons de Paris, ail, échalote, noisettes... Cette recette de terrine végétale rencontrera un franc succès sur vos tables de fêtes. Elle constitue également une idée de cadeau originale pour garnir un panier gourmand.

PRÉPARATION :



Préparation

20 min

Cuisson

1 h

INGRÉDIENTS:

6 PERS.

300 g de lentilles vertes

2 échalotes

2 gousses d'ail

250 g de champignons de Paris

125 g de noisettes décortiquées

1/2 botte de persil

1 c. à soupe de moutarde

1 c. à café de 4 épices

1 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

1.

Faites cuire les lentilles à la vapeur pendant 45 minutes. Égouttez-les et réservez. Pendant ce temps, préparez les champignons de Paris. Passez-les sous un filet d'eau froide, essuyez-les et émincez-les finement. Réservez.

GESTES TECHNIQUES

2.

Épluchez les échalotes et l'ail. Émincez finement le tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les échalotes et l'ail. Faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez les champignons émincés, le persil haché et les épices. Salez et poivrez. Faites cuire pendant une dizaine de minutes.

GESTES TECHNIQUES

3.

Versez les noisettes dans le bol de votre blender. Mixez grossièrement. Ajoutez les lentilles cuites, la poêlée de champignons et la moutarde. Mixez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Vous pouvez laisser des petits morceaux ou mixer finement pour obtenir une texture très lisse. Versez le pâté végétal dans des bocaux et stérilisez-les 1 heure à 100°C dans une cocotte-minute.

GESTES TECHNIQUES