

Recette Pâté Vegan au four



Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Persil, basilic
- Sel rose d'Himalaya
- Flocon d'avoine (2 poignées)
- Noix de cajou (1 poignée)
- Noix de Brésil (facultatif)
- Amande (1 poignée)
- 1 poivron jaune
- 4 carottes
- 1 citron pressé (jus)
- Gingembre frais pressé
- Germe de blé
- Levure de bière
- Gomasio (facultatif)
- Piment doux (facultatif)
- Paprika
- Curcuma
- Eau.

Préparation

Mixer tous les ingrédients dans le blender jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et assez épaisse, pas trop liquide.

Verser le mélange dans un plat
Enfourner thermostat 190°C durant 35 mn.



