

## LE PATE VEGETAL – Préparation 20 mn – Cuisson four 30 mn



### Ingrédients

- Graine de Sésame
- Graine de tournesol
- Graine de courge
- 50 g d'amande
- 50 g de flocon d'avoine
- 1 oignon
- 1 carotte
- Herbes fraîches ou séchées (origan, persil, basilic)
- Sel, poivre

### Préparation

- Mixer les graines de tournesol, courge, sésame et les flocons d'avoine séparément ou ensemble selon la puissance de l'appareil
- Verser dans un saladier les poudres
- Mixer ensuite les amandes
- Mixer la carotte, les herbes fraîches, l'oignon
- Ajoutez-y le sel et le poivre
- Verser un peu d'eau pour homogénéiser la pâte
- Bien mélanger
- Verser le contenu dans un plat moyen
- Enfournez thermostat 180, 30 mn

### Astuces

On peut varier la recette en y utilisant les aliments qui se trouvent dans le frigidaire. Mettre que les graines de tournesol accompagné d'une petite pomme de terre, d'une carotte et de la farine complète, avec 2 cuillères à café de levure de bière. A vous d'être créatif !

***Se mange en entrée avec une salade, en sandwich froid, en sandwich chaud : pain pita ou panini accompagné de crudités aux choix...***