

Pâté végétarien aux lentilles

Recette issue de "La cuisine
saine des 4 saisons"
du Collectif Terre Vivante

ÉCONOMIQUE



FACILE



PRIX DU GROUPE:
0,70 €/portion
(bio)

RECETTE



Ingrédients



4 gros oignons



12 grosses gousses d'ail



1 kg champignons frais



400g lentilles vertes



8 c. à soupe de persil



Thym, romarin, noix de muscade



12 feuilles de laurier



Sel



Farine



4 c. à soupe d'huile d'olive

Recette

1. Faire cuire les lentilles (elles doivent s'écraser un peu sous la fourchette).
2. Faire revenir les oignons finement émincés dans un peu de graisse végétale, avec 200g de champignons émincés.
3. Mélanger aux lentilles écrasées et ajouter à ce mélange le reste des champignons crus (émincés également), le persil, un peu de noix de muscade, l'ail pilé, le thym, le romarin et l'huile d'olive.
4. Ajouter la farine jusqu'à obtention d'un mélange assez consistant.
5. Mettre le laurier au fond du moule, verser la pâte et l'aplatir. Si l'on veut, saupoudrer de chapelure.
6. Cuire 30 minutes à four moyen. Laisser refroidir dans le four. Démouler et découper en tranches.

