

Pâté de champignons Recette végétale



Temps de préparation: 15 minutes

Temps de repos: 2 heures minimum

Temps de cuisson: 11 minutes

Ingrédients:

- 200 g de tofu fumé
- 60 g de beurre vegan ou beurre de soja ou margarine
- 1/2 c. à c. de sel rose (à défaut un sel de bonne qualité)
- poivre
- 80 g de champignons de Paris
- 60 ml de vin blanc
- 200 ml de lait de soja
- 1 c. à s. de poudre de cèpes
- 2 g d'agar agar

Si vous n'avez pas de poudre de cèpes, il suffira de mixer finement des cèpes séchés. On les trouve facilement en sachet de 20 ou 40 g. La poudre se conservera parfaitement dans un pot en verre bien fermé. Elle est importante dans la recette car les cèpes sont très parfumés et apportent beaucoup de goût.

Préparation:

1. Dans un grand saladier, verser le tofu fumé coupé en cubes avec le beurre. Saler et poivrer.



2. Avec un mixeur plongeur, mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.





3. Laver et couper finement les champignons. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.



4. Ajouter les champignons et le vin blanc dans le saladier et mixer.



5. Dans une petite casserole, porter à ébullition le lait de soja avec l'agar agar et la poudre de cèpes. Faire bouillir 1 minute (temps nécessaire pour que l'agar fasse effet) en mélangeant constamment pour que le lait n'attache pas.





6. Verser le liquide encore chaud dans le saladier et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une préparation homogène.





7. Verser la préparation dans une terrine et mettre au frais pendant 2 heures minimum.



A couper en tranches ou à tartiner, un régal!







Pensez à réaliser cette recette lors des fêtes de fin d'année.

Nous, consommateurs, avons le pouvoir de changer les choses et dire non à la souffrance engendrée pour fabriquer le foie gras!