



Pâté végétal au boulghour et aux pois chiches germés.

Ingrédients :

1 tasse de boulghour cuit à l'eau (ou semoule riz-maïs sans gluten), 3 oignons, 3 gousses d'ail
1 poivron rouge en dés ou des poireaux ou un légume parfumé,
1 tasse de pois chiches germés cuits à l'eau (3 vol) avec échalotes et thym (gardez le jus de cuisson pour la sauce)
Basilic ou persil haché
1 c à s d'algue en paillette, thym, shoyu ou sel.
Un peu d'huile de qualité.
Un peu de brésilienne (mélange de graines oléagineuses).
1 œuf entier.

Préparation :

Cuisez à la vapeur les oignons (5 min). Décrudifiez le poivron et l'ail en fin de cuisson de l'oignon ou découpez un poireau cru. Mélangez tous les ingrédients et mixez pour obtenir une pâte homogène.
Versez la préparation dans un moule huilé sur une feuille de papier sulfurisé et huilé.
Cuire à la vapeur sans ouvrir le couvercle pendant 40 min ou 1 heure au four à 175 degrés.

Sauce à la moutarde :

L'eau de cuisson des pois chiches, morgan, de la moutarde et de l'arrow root pour épaissir (délayée à froid) et de la crème de soja si vous voulez allonger la sauce.

Une entrée légère ou verrine surprenante avec un jet de sauce !