

PATE VEGETAL FORESTIER



Préparation : 40'

Matériel : 1 blender, 1 poêle, 4 petits bocaux

Ingrédients pour 4 bocaux de 230ml :

- 300g de lentilles cuites (si crues : cuire 45 minutes avec du laurier par exemple, c'est trop bon).
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 250g de champignons de Paris
- 1/2 botte de persil ou 2 cuillères à soupe de persil lyophilisé
- 125g de cerneaux de noix
- 15 tours de moulin à poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café rase de 4 épices
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Laver et émincer les champignons. Réserver.
- Émincer les oignons et faire revenir dans une poêle dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Quand ils sont translucides, ajouter l'ail émincé et le 4 épices. Faire cuire 1 minute.
- Ajouter les champignons et le persil, et faire cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix au blender.
- Ajouter dans le blender les lentilles, la poêlée de champignons, la moutarde, le sel et le poivre.
- Mixer par petites pressions successives jusqu'à obtenir la texture désirée (j'aime bien quand il reste des petits morceaux, à vous de voir si vous voulez une texture plus lisse).
- Remplir vos pots, bien fermer et stériliser 1h à 100 degrés, au stérilisateur ou à la cocotte minute.

Attendre que les pots soient refroidis avant de les manipuler, et pourquoi pas ajouter de jolies étiquettes personnalisées !