

FOIE GRAS VEGAN



Préparation : 15' de préparation + 1h au frais

Matériel : 1 poêle, 1 blender, 1 pot ou 1 terrine

Ingrédients :

- 150g de noix de cajou (non grillées, non salées)
- 150g de purée de marron nature (non sucrée)
- 150g d'huile de coco **désodorisée**
- 100g d'échalotes
- 3 gousses d'ail
- 4 CS de levure maltée (souvent en vrac au magasin bio)
- 3 CS de miso **blanc**
- 2 CS d'huile de noix (ou d'olive)
- 2 CS d'Armagnac (ou de Cognac ou de vin blanc sec)
- 2 CC de sel
- 1 CC de poivre
- 1 CC de coriandre moulue
- 1 clou de girofle (optionnel)
- 1 bonne pincée de muscade (optionnel)

Préparation

- 1 - Émincer l'ail et les échalotes. Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Laisser de côté.
- 2 - Faire fondre l'huile de coco à feu doux.
- 3 - Placer tous les ingrédients dans un blender, **sauf l'huile de coco**. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4 - Pendant que le blender est en marche, verser peu à peu l'huile pour créer une émulsion.
- 5 - Quand l'ensemble est homogène, verser dans un pot ou une terrine.
- 6 - Pour l'aspect visuel, vous pouvez faire fondre de l'huile de coco avec une pincée de curcuma et recouvrir la terrine de ce mélange puis placer au frais.

Il faut au moins une heure pour que la terrine « prenne » : en refroidissant, l'huile de coco va se solidifier.

Vous pouvez servir ce pâté magique sur des toasts avec un confit d'oignon ou de figue, et vous préparer à répondre 102 fois à la question « C'est fait avec quoi ? ».

Bonne dégustation et joyeuses fêtes !