

# PÂTÉ DE CHAMPIGNONS



Préparation : 20' de préparation

Matériel : 1 poêle, 1 blender, 2 pots en verre

## Ingrédients pour 2 petits bocaux

- 250 g d'okara
- 360 g de champignons
- 5 échalotes émincées
- 3 gousses d'ail émincée
- 220 g de noix concassées
- 5 cs de sauce tamari
- 3 cs de vinaigre de cidre + 3 cs d'huile d'olive
- 3 pincées de piment d'espelette, persil, poivre
- jus d'1 citron

## Préparation

1- nettoyer et couper les champignons en lamelles. Dans une poêle huilée, faire revenir l'ail et les échalotes puis ajouter les champignons et laisser cuire 5'

2- mixer le tout au blender avec l'Okara et le reste des ingrédients, sauf les noix, jusqu'à obtention d'une préparation lisse

3- ajouter les noix, mélanger, puis placer dans un pot en verre. Se conserve au frais