

Végé-pâté



Cette recette contient un mélange d'ingrédients avec une source de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux essentiels. Elle vous fera peut-être découvrir la levure nutritionnelle si ce n'est pas déjà fait! Cette recette est parfaite pour tartiner des toasts ou des crackers, ou pour agrémenter des sandwiches et des salades !

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 49

Glucides 32

Fibres 7

Protéines 28

Ingrédients

- 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de graines de tournesol
- 65 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de graines de sésame
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de farine de blé entier
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de levure alimentaire
- 1 petit oignon haché
- Le jus d'un citron

- 65 ml (¼ tasse) d’huile de sésame (peut être remplacé par l’huile d’olive)
- 315 ml (1 ¼ tasse) d’eau chaude
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) d’herbes séchées (basilic, thym, origan etc) - Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
3. Verser le mélange dans un moule d’environ 20 x 10 cm.
4. Mettre au four pendant 50 minutes.
5. Laisser tiédir environ 1h avant de démouler.



Guillaume Couture – Founder, President, and Director of Innovation
Président | fondateur