

Végé pâté sans gluten



Vous recherchez une option délicieuse végétarienne et sans gluten ? Notre Végé pâté est la solution idéale! Une tartinade savoureuse et satisfaisante, riche en protéines végétales et exempte d'ingrédients à base de gluten.

Préparation 10 min

Cuisson 50 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 10

Glucides 13

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 360

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol (ou graines de citrouille)
- 1 petit oignon rouge
- 1 carotte, moyenne
- 1-2 branche(s) de céleri
- 1 petite pomme de terre ou patate douce
- 2 gousses d'ail

- 125 ml (½ tasse) de farine sans gluten (version avec gluten : farine ordinaire ou farine d'avoine)
- 125 ml (½ tasse ou 40g) de levure alimentaire
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce tamari et/ou sauce soya sans gluten et/ou sauce Worcestershire
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (ou huile d'olive)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic
- 5 ml (1 c. à thé) de persil
- 5 ml (1 c. à thé) de thym et/ou romarin
- 2.5 ml (½ c. à thé) de curcuma
- Poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser un moule rectangulaire de papier parchemin. Réserver.
2. Moudre les graines de tournesol jusqu'à obtenir une poudre. Réserver.
3. Hacher finement la carotte, le céleri, l'oignon, la patate et l'ail dans un robot culinaire.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour qu'ils soient bien combinés. Étendre le mélange au fond du moule et cuire au four 45 minutes.
5. À la sortie du four, laisser refroidir.
6. Une fois refroidi, couper le pâté en gros morceaux et mettre dans des contenants hermétiques au réfrigérateur ou congeler pour une utilisation ultérieure.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec