



Recette : *Végé-pâté pomme et betterave*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 35 g (1/4 tasse) de graines de tournesol
- 35 g (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chanvre
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 gousse d'ail, pressée ou émincée
- 110 g (1 tasse) de betterave, pelée et râpée
- 110 g (1 tasse) de pomme, pelée et râpée
- 110 g (1 tasse) de patate douce, pelée et râpée
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce tamari sans gluten
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth frais, ciselé
- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 50 g (2/3 tasse) de levure alimentaire Red Star
- 240 g (1 tasse) d'eau chaude

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (350 ° F).
2. Moudre les graines de tournesol et les graines de citrouille dans un moulin à café.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients. Laisser reposer 10 minutes.
4. Verser le mélange dans un moule huilé de 20 cm X 20 cm



Tartinez ce végé-pâté sur de petits craquelins ou du pain, en accompagnement d'une soupe ou d'un potage. Autre délicieuse suggestion : le servir dans une tortilla sans gluten, garnie de laitue et de légumes du jardin!

CONSEIL PRATIQUE

* Ce végé-pâté se congèle très bien. Simplement couvrir hermétiquement chaque ramequin et laisser décongeler par la suite au réfrigérateur avant utilisation.

(8 po X 8 po) ou dans 5 ramequins huilés de 10 cm (4 po) de diamètre, pour avoir environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

5. Cuire au four sur la grille centrale pendant environ 60 minutes ou jusqu'à ce que le végé-pâté soit ferme et bien doré.
6. Retirer du four et laisser refroidir avant de servir. Conserver au réfrigérateur.