

PÂTÉ VÉGÉTAL

Pour 6 parts

Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

Prix : 6,10€ = 1,53€/pers - produits bio - coût cuisson compris

Ingrédients :

- 1kg de pain rassis (complet ou 1/2 complet) - à demander à votre boulangerie préférée ou à partir du pain que vous avez laissé sécher à la maison !
- 3 gros œufs
- 1 kg de légumes : oignons, carottes, champignons, poireaux, chou blanc, ...
- épices et assaisonnement au choix : curry, curcuma, cumin, laurier, herbes de Provence, etc

Préparation :

- 1) Émietter grossièrement le pain dans une marmite.
- 2) Laver et couper les légumes.
- 3) Les faire revenir dans la poêle avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter quelques épices en fonction du goût.
- 4) Ajouter les légumes au pain et bien mélanger le tout.
- 5) Rallonger avec un peu d'eau si le mélange est encore trop sec.
- 6) Mixer le mélange.
- 7) Incorporer 3 ou 4 œufs et bien mélanger
- 8) Goûter et rectifier avec les épices de votre choix.
- 9) Verser le tout dans moule à cake et faire cuire 40 min à 180°C.



Crédit photo : <https://deavita.fr/recettes/recette-pate-vegetal-fait-maison-sain/>