



Recettes de Pâtés, tartinades et terrines

# Tables des matières

## Contenu

Terrine festive végétale.....	3
Mousse salée vegan cru et sans gluten.....	5
Rillettes vegan aux protéines de soja.....	6
Crèmeux d amandes ail et fines herbes .....	7
Beurre de cajou à l'ail des ours .....	8
Guacamole ail des ours et coriandre .....	9
Paté de haricots rouges.....	10
Terrine Forestière végétale .....	11
Terrine de campagne aux champignons et graines .....	12
Paté de Campagne aux noix .....	13
Cavi-art vegan.....	15
Tartinade aux graines de tournesol .....	16

## Terrine festive végétale

- poudre de cèpes (en moulin, sinon faites en si possible)
- 250 g de noix de cajou

Réhydratez les noix de cajou recouvertes d'eau, ajoutez un peu de poudre de cèpes (sinon mettez en à réhydrater avec, vous en ferez une autre recette).

Laissez au moins 24 heures, en changeant l'eau 1 fois.

- 2 cs de miso blanc bien pleines
- 5 cs d'huile de cacao fondue (si vous n'en avez pas utiliser l'huile de coco désodorisée)
- 1 cc de 4 épices
- 2 cs d'huile de noix ou de truffes
- 1 cs de cognac
- 2 cs de vin blanc doux
- 10 cerneaux de noix
- sel, poivre du moulin
- poudre de cèpes (ou truffes)

Dans un contenant pour mixeur plongeur, mixez tous les éléments jusqu'à obtenir une purée parfaite. Vous pouvez ajoutez des miettes de cèpes ou de morilles réhydratées pour faire des points noirs et donner du gout.

Mettez dans des pots, puis recouvrir si vous le voulez, d'un peu d'huile de cacao, huile de noix (sinon ça sera trop dur) et de curcuma (ça protégera aussi votre terrine).

Laissez refroidir puis mettez au frais.

Attendre 24 heures pour que les arômes se diffusent.



Après une nuit de repos



## Mousse salée vegan cru et sans gluten

- 3/4 de bol de noix de cajou (que l'on a fait réhydrater 1 bonne journée).
- 1 poignée de graines de tournesol (que l'on mélange aux noix de cajou pour les réhydrater)
- 1 énorme cs de miso de riz brun ou miso de riz et soja
- 2 cs de levure de bière maltée (vous pouvez ne pas en mettre)
- 1 cc de piment d'espelette, poivre moulin, 1 cs de poivre rose
- 1 énorme cs d'huile de coco désodorisée
- 1 cc rase de muscade, 1 cc rase d'ail semoule

Mixez le tout ensemble jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de morceaux.

Laissez poser un peu (1/2 journée environ), mais si vous êtes gourmand, c'est déjà très bon.

ça se garde au moins 5 jours, si vous n'avez pas tout mangé avant.



## Rillettes vegan aux protéines de soja

- 100 g de médaillon de PST ([The Vegan Shop](#))
- 2 oignons jaunes nouveaux émincés
- 3 gousses d'ail frais goupés en petits morceaux
- 1 bouchon de cognac
- 1 verre de vin blanc sec
- Sarriette, thym (herbes de provence), laurier
- 1/2 verre de sauce soja
- 2 cs d'huile de sésame toasté
- 1 bouchon de liquid smoke
- 1 cs d'ail en poudre
- 1 tasse d'échalotes grillées séchées
- 1 cs rase de piment d'espelette
- muscade, poivre, sel (si nécessaire)
- 2 cs de bouillon de légumes (les produits de la vie).
- 2 cs d'huile de coco désodorisée



Mettre dans un wok, les psts, mouiller à hauteur, ajoutez la sauce soja, le bouillon de légumes, le liquid smoke, l'ail en poudre, 1 cs d'huile de sésame toastée, les herbes.

Laissez cuire assez longtemps qu'elles soient bien réhydratées.

Lorsqu'elles sont bien molles, et que le liquide a été absorbé en grande partie, ajoutez les oignons, l'ail frais, l'échalote séchée, piment d'espelette, le cognac, laissez cuire à feu fort, puis ajoutez le vin blanc, la muscade, laissez cuire encore assez longtemps à feu doux, en gardant un peu de jus de façon à ce que ça ne crame pas.

Prendre les PST une à une, et coupez vos pst en lanières ou en petits morceaux, suivant votre gout.

Ecrasez à la fourchette ou au presse purée.

Ajoutez à la fin, lorsqu'il n'y a plus de jus ou presque, l'huile de coco.

Laissez refroidir une nuit au frais.

Précaution : il faut vraiment que vous sentiez les épices, car en refroidissant, le gout diminue.

## Crèmeux d amandes ail et fines herbes

- 1 mesure d'amandes entières (1 tasse par exemple), que l'on met à tremper dans de l'eau tiède, dont on change l'eau, une fois que les peaux s'enlèvent, on arrête, et on enlève les peaux.
- 1/2 bol d'eau
- 3 cs de jus de citron
- sel de l'himalaya, poivre moulu, ail nouveau ou floconnés (suivant le gout), herbes fraîches : ciboulette, menthe, coriandre, persil, thym citron.
- Une fois que vos amandes sont épluchées, mettez l'eau, le jus de citron, et mixez une première fois jusqu'à obtenir une crème d'amande, si c'est pas assez cremeux ajoutez un peu d'eau petit à petit, ajoutez les herbes, le sel, le poivre et mixez bien, goutez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Mettre au frais, à dégustez sur du pain frais, ou à utiliser comme de la feta pour faire des roulés de feuilles de brick (on a tout mangé, pas eu le temps d'en faire LOL).

Bonne dégustation.



## Beurre de cajou à l'ail des ours

beurre de cajou à l'ail des ours

mettre une grosse poignée de noix de cajou dans de l'eau (le plus longtemps possible en changeant l'eau régulièrement).

Mixer les cajous avec de l'ail des ours (ou autre chose : basilic, persil, coriande ...), de l'ail frais, du sel de l'himalaya, du poivre de sichuan et de la bonne huile d'olive, jusqu'à ce que ça ressemble à un beurre d'escargot. Mettre au frigo ensuite.





## Guacamole ail des ours et coriandre

pour un beau bol de guacamole, il faut

- 3 avocats bien murs
- 4 ou 5 tiges de coriandre
- une dizaine de feuille d'ail des ours
- 1 piment végétarien,
- 2 tiges d'oignons frais, 3 petites gousses d'ail nouveau
- 3 cs de citron, sel, poivre

couper tous les ingrédients très fins (sauf les avocats), mélanger bien dans le bol, ajouter sel, poivre et citron.

éplucher les avocats, les ajouter,

puis écraser à la fourchette.

Couvrir d'un film et mettre au frais en attendant de le déguster.



## Paté de haricots rouges

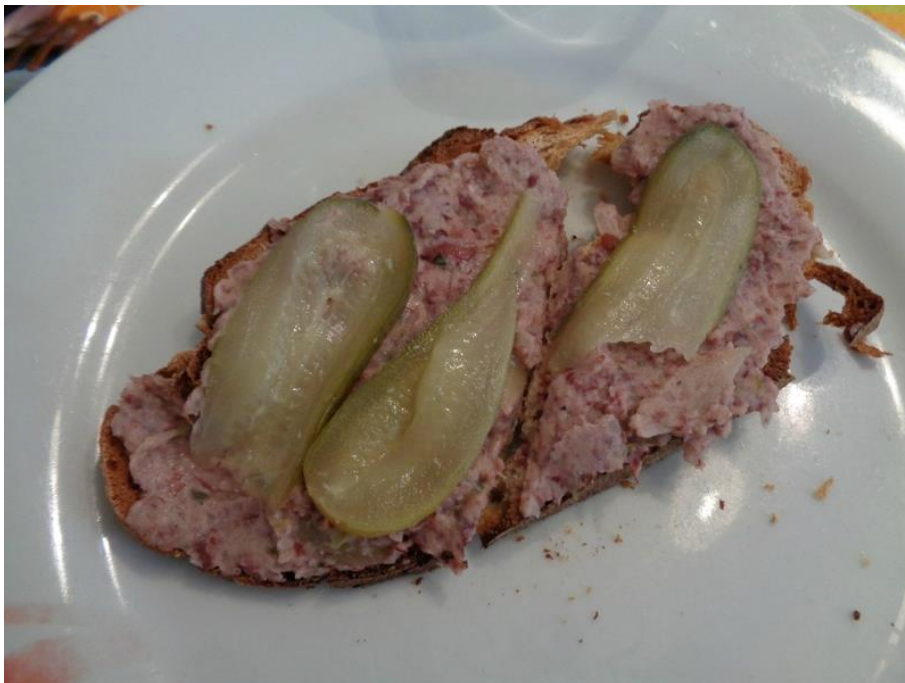
- 1 grand verre de haricots rouge
- 1 cs d'huile de noisettes
- 4 oignons jaunes
- 1/2 verre de vin blanc
- 1/2 verre d'eau
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, muscade, poivre fumé, herbes séchées du jardin (hysope, sarriette, origan, romarin, thym ... )

Mettre à revenir les oignons émincés, une fois qu'ils commencent à bien dorer, ajouter le vin blanc et l'eau, et rectifier l'assaisonnement à votre gout.

Passer au mixeur les haricots rouges et l'huile de noisette, puis une fois qu'ils sont presque entièrement mixés, ajouter les oignons et ne passer qu'un petit coup de mixeur ,pour garder un peu de fibre.

Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire à votre gout.

Mettre au frais, à déguster avec du pain grillé et des cornichons maison.



## Terrine Forestière végétale

- 1 tasse de graines de tournesol réhydratées
- 1/2 tasse de protéines de soja texturée (les plus petites [haché])
- 1 poignée de trompettes de la mort
- 1/2 tasse de farine de sarrasin
- 3/4 de tasse de levure maltée
- 1 échalote, 1/2 oignon rouge
- 1 petite poignée de noix
- 3 gousses d'ail (frais)
- Une douzaine de feuilles d'ail des ours (plus n'est pas gênant)
- 2 pommes de terre ou une grosse rose rapées
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de tamari
- poivre

faire réhydrater les pst avec les trompettes de la mort dans de l'eau tiède.

Passer au mixeur l'échalote, l'oignon rouge, l'ail, les feuilles d'ail des ours, les noix.  
Mettre dans un saladier.

Passer au mixeur les graines de tournesol légèrement égoutées.

Mettre dans le saladier avec les pst et les trompettes de la mort légèrement égoutées, mettre le reste des ingrédients, bien mélanger,

si votre mélange vous semble trop sec, ajouter un peu d'eau.

Mettre dans un moule, ne laissez pas une hauteur de terrina au dessus de 3 cm.

Mettre à cuire 40mn à 180° chaleur tournante



## Terrine de campagne aux champignons et graines

- 600 g de champignons frais (pleurotes, shitaké, champignons de paris),
- 2 oignons jaunes
- 1 belle échalote,
- épices (muscade, girofle)
- 100 g de flocons d'avoine
- 5 ou 6 cèpes séchés
- 100 g de levure malté
- 1/2 tasse de noix
- 1/2 tasse de graines de courge
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 4 cs d'huile d'olive
- bcp de persil et ciboulette.



j'ai coupé en tout petits bouts et j'ai fait cuire les champignons en premier (avec du sel pour qu'ils rendent plus ++ d'eau) ,

j'ai enlevé et j'ai mis les oignons à fondre avec des épices (girofle, muscade, sel, poivre),

j'ai mélangé avec 100 g de flocons d'avoine, 5 ou 5 cèpes séchés que j'avais réhydraté avant,

ajouter 100 g de levure malté, des noix en morceau, des graines de courge, des graines de tournesol, 4 cs d'huile d'olive, et des épices et bcp de persil et de ciboulette,

faire cuire au four pendant 1/2 heure à 180° environ dans une terrine à paté de préférence et cuire comme un paté

laisser reposer par contre, au moins 1 journée de préférence.

## Paté de Campagne aux noix



### Ingrédients pour 1 beau paté

- 2 tasses de graines de tournesol
- 1 tasse de farine T110 ou T80
- 1,5 de tasse de levure malté
- 4 grosses échalotes ou 2 oignons blonds ou 1 oignon rouge et 2 échalotes (le tout est d'avoir la valeur de 2 beaux oignons)
- 6 grosses gousses d'ail
- branches de romarin frais, origan, sauge, sarriette
- 2 belles pommes de terre nouvelles (vous pouvez tester en changeant par exemple une partie de la pomme de terre par de la carotte ou de la patate douce)
- 1 de tasse d'eau chaude
- 2/3 de tasse d'huile d'olive (ou moitié olive et noix)
- 1 poignée de noix
- 2/3 de tasse de sauce tamari ou sauce soja ou sauce soja aux champignons (vous pouvez éventuellement changer, mettre un peu de marmitte)
- poivre, épices au gout, surtout pas de sel.

Réduire les graines de tournesol en poudre avec votre blender ou votre moulin à café.

Couper les oignons (ail, échalotes, oignons ...) au mixer avec 1 poignée de noix et les herbes

Râper la pomme de terre crue (ou les légumes de remplacement).

Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à faire une pâte à gâteau.

La texture obtenue doit être semi-épaisse, si c'est trop épais ajouter un peu de bouillon ou d'huile suivant votre gout.

Verser le mélange dans un plat rectangulaire bas (en général, la hauteur du végépaté ne dépasse pas 3cm) et cuire au four pendant 40 minutes à 180°C.

Mettre à refroidir, et dégustez au mieux le lendemain, votre paté va prendre du gout au fur et à mesure, il peut se garder 4/5 jours si vous n'êtes pas trop gourmand, gardez le au frais (frigo).

dégustez sur du pain complet grillé avec des cornichons et une bonne salade verte.

## Cavi-art vegan



Prendre

- du tapioca ou perle du Japon (environ 1 cs par personne)
- des algues kombu (1 par personne)
- du riz noir (1/2 tasse)
- 1 cs de sauce soja

Mettre dans l'eau, avec un peu de sel, les ingrédients riz et algues et faites cuire le riz, attention, il faut qu'il reste de l'eau environ 1 tasse par cs de tapioca. Quand le riz est cuit retirez le et utilisez le pour un autre plat; mettre le tapioca et faites cuire à feu doux pendant 30 mn en remuant régulièrement.

Une fois les perles du japon cuitent, mettez à refroidir.

Consommez comme du vrai caviar, sur du pain frais avec beurre végétal travaillé (prendre du beurre végétal + de la fleur de sel + des fines herbes), et du citron



## Tartinade aux graines de tournesol



### Ingrédients

- 1 poignée de graines de tournesol mises à tremper pendant 1 à 2 heures au moins
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique blanc
- Coriandre en poudre au gout
- Ciboulette
- Sel fumé ou sel de l'Himalaya et un peu de pimenton (paprika fumé)

---

### Recette

1. Mettre le tout dans un mixeur et mixer.
2. Rajouter 2 à 3 cs d'eau pour aider le mixer.
3. Déguster sur du pain grillé par exemple.