



Végé-pâté

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

(inspiré du livre de Renée Frappier, Le Guide de l'Alimentation Saine et Naturelle, TOME 1)
Par : Caroline Roy

PORTIONS : 16
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 75 g (1/2 tasse) de graines de tournesol
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 50 g (2/3 tasse) de levure alimentaire*
- 2 petits oignons rouges hachés finement
- 1 carotte râpée
- 1 branche de céleri coupée finement
- 1 pomme de terre moyenne, pelée et râpée
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce tamari
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de marjolaine séchée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- 240 g (1 tasse) d'eau chaude



CONSEIL PRATIQUE

* La levure alimentaire se trouve facilement dans les magasins d'aliments naturels. Il ne s'agit pas ici d'une levure à pain, elle est inactive et ne peut donc pas agir pour faire lever les produits de boulangerie. Il s'agit d'une levure très nutritive, source de protéines, de vitamines et de minéraux. Celle que j'aime utiliser pour cette recette est la levure Red Star.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Moudre les graines de tournesol dans un moulin à café. Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser le mélange dans un moule huilé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) ou encore dans 4 ramequins de 10 cm (4 po) de diamètre, pour avoir environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
4. Recouvrir de feuilles de laurier au goût et cuire sur la grille centrale du four de 50 à 60 minutes. Le végé-pâté prendra une belle couleur dorée lorsqu'il sera bien cuit.
5. Laisser refroidir avant de servir. Se congèle très bien en portions individuelles.

VALEUR NUTRITIVE

| Par portion | 100 Calories |
|----------------------|--------------|
| Lipides: 7 g | 11 % |
| Saturés 1 g | |
| Trans 0 g | 6 % |
| Polyinsaturés: 1,5 g | |
| Oméga-6: 1,5 g | |
| Oméga-3: 0,1 g | |
| Monoinsaturés: 4 g | |
| Cholestérol: 0 mg | |
| Sodium: 150 mg | 6 % |
| Glucides: 10 g | 3 % |
| Fibres: 1 g | 4 % |
| Sucres: 1 g | |
| Protéines: 2 g | |
| Vitamine A | 10 % |
| Vitamine C | 8 % |
| Calcium | 2 % |
| Fer | 6 % |
| Magnésium | 10 % |
| Manganèse | 15 % |
| Vitamine K | 15 % |



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*

[DÉTAILS](#)