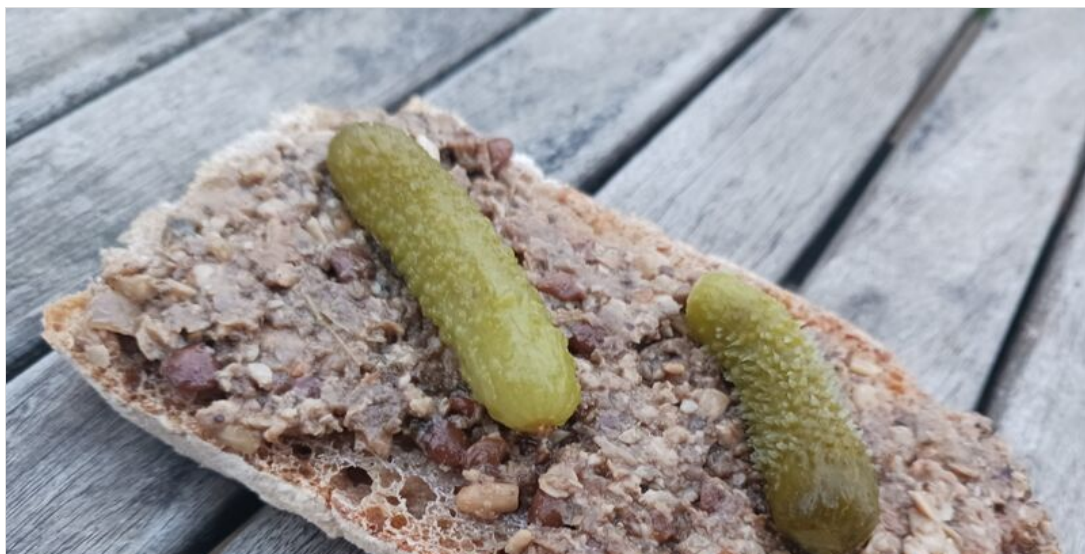


Paté végétal low-tech et bluffant

 SZUMILO David



https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Pat%C3%A9_v%C3%A9g%C3%A9tal_low-tech_et_bluffant

Dernière modification le 20/12/2025

 Difficulté Facile

 Durée 30 minute(s)

 Coût 6 EUR
(€)

Description

Recette de pâté végétal

Sommaire

Description
Sommaire
Introduction
Étape 1 -
Préparation
Étape 2 -
Stérilisation
Commentaires

Introduction

Recette définie après une longue réflexion de low-tech car sans produits transformés type amidon de maïs ou gluten en poudre, et bluffante car facile de tromper quiconque goûtant ce pâté sans trop faire attention, d'autant plus avec un cornichon : faites le test avec vos amis !
Contrairement à beaucoup de recettes végétales, particulièrement pratique car étant stérilisé dans des terrines, il est prêt à être emmené à une soirée sans préparatifs, il suffit de prendre le bocal dans le placard
Prix bio matière 1ère : 6€/Kg

Matériaux

Lentilles vertes, champignons de Paris, graines de tournesol décortiquées, huile, sel, poivre

Outils

Un autocuiseur et des bocaux de type terrine

Étape 1 - Préparation

Laisser tremper une nuit 80g de graines de tournesol décortiquées

Après égouttage et rinçage, les mixer grossièrement avec 75g de champignons de Paris

Rajouter après mixage 75g de lentilles vertes cuites (poids après cuisson), 25g d'huile désaromatisée, 3g de sel et 1 à 2g de poivre concassé, écraser à la fourchette

Possibilité (surtout pour la version cuite) de rajouter des aromatiques, quelques petits morceaux de carottes pour apporter une touche de couleur ou encore des oignons taillés en brunoise

Étape 2 - Stérilisation

Vous pouvez le consommer tel quel en tartine, mais il sera meilleur cuit à l'occasion d'une stérilisation

Remplir des terrines, puis les mettre légèrement surélevés par une grille dans un autocuiseur avec un fond d'eau

Si votre autocuiseur monte à 120° (indiqué 80Kpa sur la soupape), coupez le feu dès que la vapeur sort car vous aurez atteint un barème professionnel

Si votre autocuiseur monte à 110° (indiqué 40Kpa sur la soupape), vous pouvez coupez le feu dès que la vapeur sort (vous aurez atteint un barème domestique

largement plus élevé que hors pression) ou 1 petite heure après si vous préférez respecter un barème professionnel

Retrouvez plus d'informations sur le mode opératoire des stérilisations dans un de nos posts précédent[titre du lien] :

http://wiki.lowtechlab.org/wiki/St%C3%A9rilisation_respectant_un_bar%C3%Aame_professionnel



x.php?title=Paté_végétal_low-

