

PÂTÉ VÉGÉTAL TOFU OLIVES

PÂTÉ VÉGÉTAL TOFU OLIVES pour remplacer le pâté de campagne avec des ingrédients végétaux. Le tofu [remplace la viande](#) qui est habituellement l'élément principal d'un pâté. Cette préparation de texture identique, permettra de faire des tartines ou réaliser des toast apéritifs.

100 gr Tofu
50 gr olives noires
50 gr graines de lin
25 gr purée de cajou
25 gr amandes
1 càs huile d'olive

1 citron (jus)
2 càs persil, ciboulette
1 càs épices
1 échalote



🕒 15 minutes



1. Mixer finement le tofu



2. Ajouter les olives au mixeur



3. Ajouter un jus de citron qui va faciliter le mixage. Mettre le tout dans un saladier.



4. Mixer les graines de lin.



5. Ajouter les graines de lin mixées au reste de la préparation. Bien mélanger.



6. Ajouter la purée de cajou. Continuer à mélanger.



7. Ajouter la poudre d'amandes et mélanger.



8. Ajouter les épices : épices à farce, cumin, poivre, etc. Ajuster en ajoutant du sel si besoin.



9. Ajouter des herbes aromatiques : persil, ciboulette.



10. Ajouter une échalote mixée.



11. Ajouter l'huile d'olive. Prendre soin de bien mélanger à la cuillère, jusqu'à obtenir une pâte dense et homogène.



12. Placer la pâte dans un récipient. Bien tasser. Conserver au frais fermé ou filmé. On peut couper comme du pâté en tranche.



13. On peut également étaler ce pâté sur du pain grillé (ou des toasts) sans gluten.