



Pâté aux champignons

Ingrédients pour un moule de cm. 18X8 h4,5:
400 g de champignons (Portobello et de Paris)
200 g de okara
70 g de bouillon végétal
1 CàS de shiro miso (miso blanc)
2 CàS de concentré de tomate
3 CàS d'huile de sésame ou plus
60 g de flocons de pomme de terre (purée instantanée)

assaisonnements:*

1 gousse d'ail

2 échalotes émincées

1 pincée de piment, selon les goûts

5 cl (3-4 CàS) de mirin ou liqueur de son choix

paprika, herbes de Provence, 2 CàS de tamari ou de sauce de soja

Préparation :

-Faire une duxelle très fine avec les champignons propres (nettoyés et lavés à l'eau courante).

-Sauter la duxelle dans l'huile de sésame avec ail et échalote émincés finement, pour les sécher.

-Ajouter okara, shiro miso et concentré de tomate, mélanger et déglacer avec la liqueur.

-Assaisonner avec piment, tamari, paprika, herbes, s'assurer que l'appareil soit bien sec et le transférer dans le bol d'un robot.

-Mixer au robot avec les flocons de pdt et commencer à verser doucement le bouillon végétal jusqu'à obtenir un pâton ferme mais pas sec.

-Etaler et presser à la fourchette l'appareil dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé.

-Cuire à découvert 30 minutes à 180°, démouler immédiatement après cuisson et laisser refroidir sur une volette.



**Tous les ingrédients appelés « assaisonnements » peuvent être changés pour varier le goût du pâté, l'important est de maintenir les proportions des ingrédients de base.*