



Pâté Campagnard

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 600 gr

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 / 25 minutes



Ingrédients :

- 170 gr de lentilles crues (= 370 cuits si vous prenez une boîte de conserve)
 - Il existe plusieurs variétés de lentilles : Vertes, Béluga, Brunnes, Blondes, Corail, Jaunes, ...
 - L'idéal est les **lentilles vertes**
- 160 gr de noix
 - ou 160 gr de noix de cajou (goût final différent, uniquement pour les allergiques aux noix)
- 3 cas d'huile d'olive
- 4 cas de sauce soja
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée poivre

Préparation :

1. Rincer les lentilles et les cuire. Temps de cuisson variable :
 - Vertes, Béluga et Brunnes : 25mn
 - Blondes : 20 mn
 - Corail et Jaunes : 12 mn
2. Rincer les 370 gr de lentilles cuites à l'eau froide
3. Hacher les noix dans un hachoir à oignons ou au pilon (pour faciliter le travail du blender dans l'étape suivante)
4. Mettre les lentilles et les autres ingrédients au blender (ou utiliser un mixer plongeant) et mixer pendant 30 secondes en rabattant la pâte vers le centre régulièrement
5. Verser dans une terrine fermant hermétiquement

La pâté se conserve 1 semaine au frigo