

# Pâté de campagne végétarien (vegan, sans gluten)

Bonjour ! J'espère que vous allez bien et que vous êtes joyeusement en train de subir Mariah Carey, *Love Actually* et le [pain d'épices](#) qui font du mois de décembre le mois le plus *rock n' roll* de l'année ! Je vous retrouve aujourd'hui avec une recette de « pâté de campagne » végétarien, que vous pourrez apprécier au moment de l'apéro, à l'occasion d'un repas festif, ou autre. Son petit nom m'a été soufflé par son allure rustique. Quant à la recette : plus facile, y a pas !



# Pâté de campagne végétarien

## ***Ingrédients pour 1 pot :***

- 95 g de graines de tournesol
- Un morceau de carotte (pelée) de 70 g
- 20 g d'huile de colza
- 3 tomates séchées à l'huile
- 25 olives noires dénoyautées
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de levure maltée ou de poudre d'amande
- 20 g d'huile d'olive

## ***Déroulement de la recette :***

1. Mettre les graines de tournesol à tremper dans un bol, avec de l'eau, pendant 30 minutes. Bien les égoutter.
2. Détailler la carotte en cubes et la déposer dans le bol de votre robot mixeur avec l'huile de colza. Mixer.
3. Ajouter les graines de tournesol, les tomates séchées, les olives noires dénoyautées, le sel, la levure maltée ou la poudre d'amande ainsi que l'huile d'olive.
4. Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène mais non lisse.
5. Mettre en pot et servir aussitôt ou conserver au frais jusqu'à six jours.

## ***Astuces :***

- N'hésitez pas à ajouter 1 petite échalote ou gousse

d'ail à votre préparation.

- J'ai fait le choix d'un mélange d'huiles colza/olive, mais libre à vous d'opter pour tout olive ou tout colza.

[themoneytizer id=13364-16]