

Terrine aux légumineuses (vegan)

**Terrine aux légumineuses, pois
chiches, haricots rouges et
lentilles corail**



Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

Pour la terrine :

- 2 échalotes
- 1 gros oignon jaune
- 120 g de pois chiches (poids cru)
- 100 g de noix de Grenoble ou de macadamia
- 80 g de haricots rouges (poids cru)
- 60 g lentilles corail (poids cru)
- 30 g de graines de courge et/ou tournesol
- 2 c. à soupe de ketchup bio (ou à défaut, de purée de tomate)
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé (ou une autre huile parfumée)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique (ou de cidre)
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à café de liquid smoke (ou de paprika fumé)
- 1 pincée de poivre

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe de crème végétale au choix
- 2 c. à soupe de levure maltée (ou de poudre d'amande pour une version sans gluten)
- 1 c. à soupe de miso brun
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 1 c. à café de moutarde

Déroulement de la recette :

1. Faire tremper les graines 1 heure.
2. Cuire les pois chiches, les haricots et les lentilles comme indiqué sur l'emballage.

3. Faire revenir l'oignon et les échalotes dans l'huile d'olive.
4. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
5. Torréfier les noix au four 10 minutes.
6. Mixer au robot les graines, les pois chiches, les haricots et les lentilles, les noix, l'oignon et les échalotes avec le reste des ingrédients. Le mélange doit être homogène mais pas lisse, il doit rester des petits morceaux.
7. Chemiser (ou huiler légèrement) un moule à cake et verser la préparation. Répartir et lisser à la spatule.
8. Enfourner 40 à 45 minutes.
9. Laisser tiédir ou refroidir avant de démouler.
10. Servir avec un peu de sauce : pour cela, mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, à la fourchette.



[themoneytizer id=13364-16]