



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Terrine campagnarde vegan

Pour 4 personnes | Très facile

75 min | **3.15€** La portion (prix indicatif)



Une terrine dans un esprit "campagnarde" 100% végétale.
Suggestion : utilisez des lentilles blondes à la place des vertes, ou bien 450 g de lentilles cuites à la place des lentilles crues. Vous pouvez omettre l'alcool si vous n'en consommez pas.

Les ingrédients

- **200 g** de Lentille verte
- **250 g** de Champignon de Paris
- **75 g** de Noisette décortiquée
- **8 pièce** de Echalote
- **180 g** de Tofu fumé
- **1 c à c** de Ail en poudre
- **20 g** de Maïzena
- **1 c à c** de Concentré de tomate
- **1 c à c** de Cognac
- **0.5 c à c** de Mélange 4 épices

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 55 min



Attente : 0 min

- 1 Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole. Quand l'eau bout, faites cuire 200 g de lentilles 20 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites (ou selon le temps indiqué sur le paquet).
- 2 En parallèle, épluchez 8 échalotes (env. 200 g sans peau) et lavez 250 g champignons. Prenez votre bol de mixeur. Mettez dedans les échalotes et les champignons grossièrement coupés.
Mixez pour obtenir une farce finement hachée.

- 3 Faites chauffer de la matière grasse dans une poêle large. Ajoutez le mélange d'échalotes et champignons hachés. Faites dorer à feu vif 5 à 10 min en mélangeant de temps en temps.
- 4 Préchauffez votre four à 180°C.
- 5 Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les sans les rincer. Laissez-les égoutter quelques minutes.

Note : vous pouvez conserver l'eau de cuisson et l'utiliser dans des sauces ou des soupes

- 6 Reprenez votre bol de mixeur. Mettez dedans 180 g de tofu fumé, les lentilles cuites, 1 càc de concentré de tomate, 1 càc d'ail en poudre, la moitié d'une càc de mélange 4 épices, 1 càc de sel, plusieurs tours de moulin à poivre et 1 càc de cognac. Mixez pour obtenir une farce. Il peut rester quelques morceaux. (Si votre robot est petit, mixez les ingrédients un par un et mettez-les au fur et à mesure dans un saladier large.)
- 7 Vérifiez la cuisson des champignons : toute l'eau doit s'être évaporée et les champignons commencent à dorer. Mettez cette préparation dans le saladier avec les autres ingrédients de la terrine.
- 8 Enfin, ajoutez 75 g de noisettes (et/ou des pistaches) et mélangez pour avoir une farce homogène.
- 9 Ajoutez 20 g de fécule de maïs et mélangez.
- 10 Mettez la farce dans le moule en tassant bien.

Facultatif : ajoutez des herbes sur le dessus pour aromatiser la terrine comme des feuilles de laurier, du thym ou du romarin.

- 11 Enfournez 25 à 30 min : une lame de couteau doit ressortir propre et sèche, et le dessus doit être doré.
- 12 Laissez de préférence reposer une nuit au frais dans le moule
- 13 Démoulez puis coupez de belles tranches. Servez avec des cornichons et une bonne baguette de pain.