

Terrine de légumineuses

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
- 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 ou purée de tomate)
- 2 c. à soupe d'huile (sésame ou autre huile parfumée)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de tamari ; 1 c. à café de paprika ; 1 pincée de poivre

Pour la sauce (optionnel) :

- 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

Préparation

- 1 - Faire tremper les graines 1 heure.
 - 2 - Cuire les pois chiches, les haricots et les lentilles.
 - 3 - Faire revenir l'oignon et les échalotes dans l'huile d'olive.
 - 4 - Préchauffer le 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 - Huiler un moule à cake et verser la préparation ; on peut aussi étaler directement sur un plaque si on veut après découper de petites bouchées pour l'apéritif
 - 8 - Cuire 40 à 45 minutes.
 - 9 - Laisser refroidir avant de démouler ou de découper les petites bouchées
- On peut servir avec un peu de sauce : pour cela, mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, à la fourchette.