

## **Pâtés !**

### **Pâté de lentilles aux noix**

Ingrédients :

- huile, sel, poivre, herbes, shoyu
- 1 oignon, ail, 2 branches de céleri
- 200 gr de lentilles vertes
- 150 gr de noix moulues
- 50 gr de chapelure (ou pain durci écrasé)
- 1 œuf battu

Procédure :

Cuire les lentilles avec les oignons, les herbes et les légumes. Assaisonner en fin de cuisson.

Ajouter noix, oeuf et chapelure.

Garnir un plat huilé, mettre au four 190° +/- 45 min.

Démouler, refroidir et trancher.

### **Haché de carottes**

Ingrédients :

- 4 bols de carottes cuites bien égouttées
- 1 bol de carottes râpées finement
- 1/2 bol de mayonnaise bien ferme, 1 CS de moutarde, sel, shoyu, poivre.
- 4 CS de câpres et 4CS de cornichons hachés

La mesure du bol est celle du bol chinois

Procédure :

Mélanger le tout et rectifier éventuellement.

### **Houmous**

Ingrédients :

- Cuire 200 g de pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Mélanger les pois chiches, le jus des citrons, l'ail, l'huile d'olive, et le tahin.
- Ajouter du sel, poivre.

Procédure : mixer le tout et saupoudrer en dernière minute du paprika.

### **Pâté de betteraves rouges et de pois chiches**

Ingrédients :

- 500 g de betteraves rouges cuites
- 200 g de pois chiches cuits
- Raifort, sel, poivre, tahin, citron

Procédure :

Mélanger les betteraves, les pois, le tahin et de l'huile d'olive

Assaisonner avec le raifort, le sel, du citron, ...

Mixer.