

VÉGÉ-PÂTÉ

Ingrédients

125 ml (½ tasse) de graines de tournesol rôties non salées
125 ml (½ tasse) d'amandes grillées
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
250 ml (1 tasse) de quinoa cuit
125 ml (½ tasse) de levure alimentaire en flocons
1 oignon haché
1 carotte râpée
125 ml (½ tasse) d'huile de canola
250 ml (1 tasse) d'eau
5 ml (1 c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de thym séché
1 ml (¼ c. à thé) de sauge moulue
5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

Méthode

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Passer tous les ingrédients au robot culinaire, puis verser dans un moule à cuisson carré de 18,5 cm x 18,5 cm (8 po x 8 po), préalablement huilé.
Cuire environ 1 heure. Refroidir.