



*A base de légumes*  
**Pâté végétal**



**1h10** **25 min** **45 min** **0** **246**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

### Étape 1

Cuisson du quinoa

- 1 Porter deux volumes d'eau pour un volume de quinoa à ébullition, saler, poivrer et verser le quinoa.
- 2 Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (environ 10 à 15 minutes)
- 3 Pour un quinoa plus aéré, laisser gonfler à couvert encore 10 minutes sur feu éteint.

200 g **Quinoa**  
150 g **Tomates séchées**  
50 g **Pignons de pin**  
1 **Oignon(s)**  
1 c. à soupe **Origan frais**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
2 c. à soupe **Herbes de Provence**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 2

Préparation du pâté végétal

- 1 Eplucher et émincer finement les oignons.
- 2 Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 3 Eplucher et dégermer la gousse d'ail.
- 4 Mixer l'ail, les tomates séchées, les pignons et l'origan avec un peu d'huile d'olive.
- 5 Mélanger la pâte mixée et les oignons dans la casserole du quinoa.
- 6 Faire cuire 5 minutes à feu doux en remuant énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit légèrement compact.

- 7 Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 8 Remplir un moule à cake de la préparation.
- 9 Faire cuire au four 30 à 45 minutes à 180°C (Th.6).  
Laisser refroidir un peu, démouler puis déguster.