

# Végépâté de Germaine la Grenouille

Recette d'Annie Brocoli

## Ingrédients

- 1 ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de farine blé entier, d'épeautre ou de seigle.
- ½ tasse de levure alimentaire Red Star ou bien de semoule de maïs
- ¼ tasse de chapelure
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 gros oignon haché finement
- ¾ tasse de carotte râpée (note personnelle : j'ai fait un mélange betteraves/carottes et c'est vraiment bon en plus de donner une belle couleur rosée au pâté)
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 18 unités de tomates séchées dans l'huile, égouttées et coupées en petits dés.
- 1/3 tasse de persil frais haché
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1/3 tasse d'huile d'olive (note personnelle : j'ai utilisée l'huile dans le pot des tomates séchées)
- 1 tasse de bouillon de légumes tiède

## Préparation

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Dans le récipient du robot culinaire, déposer les graines de tournesol et mixer jusqu'à ce que ce soit moulu assez fin. Ajouter les ingrédients secs et mixer de nouveau pour bien mélanger le tout. Verser dans un grand bol, ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Verser dans un moule carré de 23 cm (9 pouce) préalablement huilé.
4. Cuire au four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le pâté soit doré.
5. Laisser refroidir complètement sur une grille avant de couper.

Note personnelle : j'ai tout mis les légumes en gros morceaux dans le robot en même temps que les graines de tournesol (ou citrouille). J'ai donc tout haché en même temps!