

Terrine forestière vegan à la ciboulette



🍴 1 portions · ⌚ prep. 10m · 🍳 cuisson 10m

🌱 soja

Pâté végétal aux champignons, tofu fumé et graines de tournesol. Le classique à dégainer pour les apéros.

France

INGRÉDIENTS

☐ champignon de Paris	350 g	☐ tofu fumé	100 g
☐ oignon jaune	1	☐ sauce soja	1 cuil. soupe
☐ huile d'olive	3 cuil. soupe	☐ sel	1 cuil. café
☐ poivre noir moulu		☐ graines de tournesol	100 g
☐ ail	3 gousses	☐ ciboulette	10 brins

PRÉPARATION

Placer au frais quelques heures avant de déguster.

1. Émincer finement les *champignon de Paris* et l'*oignon jaune*. Dans une *poêle* à feu vif, faire chauffer l'*huile d'olive* et y ajouter les champignons et l'oignon émincés. Poivrer avec du *poivre noir moulu* et mélanger.
2. Passer l'*ail* au presse-ail ou l'émincer finement et émietter le *tofu fumé*. Quand les oignons et champignons commencent à peine à dorer, ajouter l'ail et le tofu et continuer à cuire.
3. Quand l'ensemble est bien doré et parfumé, couper le feu et ajouter la *sauce soja*, bien mélanger. Saler avec du *sel*, ajouter les *graines de tournesol* et mélanger.
4. Verser l'ensemble dans le bol du *mixeur plongeant* et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, sans morceaux.
5. Verser dans un bol et ajouter la *ciboulette* (ciselée). Placer au frais quelques heures avant de déguster.

[tartinade](#)