

Terrine de campagne végétale



🍴 16 portions · ⌚ prep. 45m · 🕒 cuisson 1h30m

🌱 soja

Adaptation enrichie de la terrine de Sébastien Kardinal (Ma petite boucherie vegan, La Plage). Cinq leviers ajoutés pour reconstruire la profondeur aromatique d'un pâté de campagne : empilement d'umami (cèpes séchés + miso brun + nori), brunissage des champignons jusqu'à évaporation, cognac fractionné, cuisson au bain-marie à basse température, repos long de trois jours minimum.

France

INGRÉDIENTS

□ cèpes seches	20 g	□ champignons de Paris, nettoyés et hachés finement	400 g
□ oignon jaune	1		
□ gousses d ail, entières, à confire	3	□ tofu ferme, bien égoutté, pressé si trop humide	500 g
□ huile de colza	100 ml		
□ nori	5 g	□ miso brun, ou rouge — pas blanc	15 g
□ betterave, petite, avec la peau	70 g	□ sel fin non raffiné	10 g
□ pleurotes, à la main, en filaments d'environ 1 cm de large	125 g	□ poivre noir moulu	2 g
□ branches de thym frais	2	□ noix de muscade, fraîchement râpée	1/4
□ feuilles de laurier	2	□ baies de genièvre, entières	10
□ cognac, sur 60 ml au total — garder les 30 ml restants pour la finition	60 ml	□ clous de girofle, réduits en poudre au mortier	4
		□ tamari	30 ml
		□ fécule de maïs	60 g

PRÉPARATION

— Trempage des cèpes —

1. Verser 100 ml d'eau bouillante sur les *cèpes seches* dans un *bol*. Couvrir et laisser réhydrater 30 minutes.
2. Filtrer au travers d'un *filtre à café papier* pour éliminer les résidus terreux, garder l'eau de trempage. Presser les cèpes réhydratés pour extraire le liquide, puis les hacher finement.

— Préparation aromatique —

3. Éplucher l'*oignon jaune*, l'émincer finement. Éplucher les *gousses d ail*.
4. Dans une *petite casserole*, couvrir les gousses d'ail avec de l'*huile de colza* et confire à feu très doux 25 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit tendre et couleur miel. Réserver l'ail confit et son huile parfumée séparément.
5. Faire dorer une feuille de *nori* à sec dans une *poêle chaude* 1 minutes par face jusqu'à devenir cassante. Émietter au mortier en poudre fine.

— Rôtissage betterave (optionnel) —

6. Préchauffer le four à 200°C. Envelopper la *betterave* dans du papier d'aluminium. Enfourner 45 *minutes* jusqu'à tendreté. Peler et écraser à la fourchette. Réserver.

— Pleurotes effilochés —

7. Effiloche les *pleurotes*.
8. Dans une *poele* chauffée avec 2 càs d'huile de colza, faire dorer les pleurotes à feu vif 8 *minutes* en remuant peu, jusqu'à belle coloration brune sur les faces. Saler légèrement. Réserver — elles seront incorporées entières à l'assemblage sans être hachées ni mixées, pour préserver la fibre.

— Brunissage —

9. Dans une *grande poele* chauffée avec 2 càs d'huile de colza, faire dorer l'oignon émincé 5 *minutes* à feu moyen jusqu'à coloration blonde.
10. Ajouter les *branches de thym frais* et les *feuilles de laurier*. Poursuivre 2 *minutes* pour infuser.
11. Déglacer avec 30 ml de *cognac*. Laisser réduire à sec.
12. Retirer le thym et le laurier de la poêle. Ajouter les *champignons de Paris* et les cèpes réhydratés hachés. Cuire à feu vif en remuant fréquemment 15 *minutes* — l'eau doit s'évaporer entièrement puis les champignons doivent prendre une belle coloration brune. C'est l'étape clé pour la profondeur.
13. Verser progressivement l'eau de trempage des cèpes filtrée et laisser réduire à sec 5 *minutes* — les sucs s'imprègnent dans les champignons. Retirer du feu.

— Assemblage —

14. Dans un *cul-de-poule*, émietter le *tofu ferme* à la fourchette.
15. Ajouter les champignons refroidis, l'ail confit écrasé à la fourchette (jeter l'huile ou la garder pour un autre usage), la betterave écrasée si utilisée, le *miso brun*, la poudre de nori, le *sel fin non raffiné*, le *poivre noir moulu*, un quart de *noix de muscade*, les *baies de genièvre*, les *clous de girofle* et le *tamari*.
16. Bien mélanger à la spatule pour homogénéiser sans écraser complètement — on veut préserver un peu de texture.
17. Dans un *ramequin*, délayer la *fécule de maïs* avec 60 ml d'eau froide. Verser sur la préparation, mélanger vigoureusement pour distribuer partout.

18. Incorporer les pleurotes dorées en dernier, à la spatule, en soulevant la masse pour les répartir sans les casser. Elles doivent rester visibles en filaments dans le mélange final.

— Cuisson au bain-marie —

19. Préchauffer le four à 150°C.
20. Tapisser un *plat a terrine avec couvercle* de *papier sulfurisé*. Verser la préparation en compactant fermement avec le dos d'une cuillère pour chasser l'air.
21. Poser la terrine dans un *grand plat a four*, verser de l'eau bouillante autour jusqu'à mi-hauteur du plat à terrine. Couvrir la terrine avec son couvercle.
22. Enfourner à mi-hauteur *1 1/2 heures*. Vérifier la cuisson à cœur : la préparation doit être ferme et prise, un couteau enfoncé ressort propre.

— Finition —

23. Sortir la terrine du bain-marie, laisser tiédir 30 minutes.
24. Piquer la surface avec une fourchette et verser dessus les 30 ml de cognac restants — l'alcool va s'imprégner sans s'évaporer.
25. Couvrir de *film alimentaire* au contact et laisser refroidir à température ambiante *2 heures*, puis placer au réfrigérateur.

— Repos —

26. Laisser reposer au moins 72 heures au réfrigérateur avant de servir. Le repos est le levier de profondeur aromatique le plus fort — il ne se remplace par rien.
27. Servir en tranches d'environ 1 cm avec du pain de campagne, des cornichons, une moutarde forte, et éventuellement une petite salade d'herbes fraîches à l'huile de noix.

Conservation : 8 à 10 jours au réfrigérateur, filmée au contact ou dans un contenant hermétique.

Variante fumée : remplacer 150 g du tofu ferme par 150 g de tofu fumé, coupé en petits dés (5 mm) et incorporé en fin d'assemblage sans écraser — apporte poches de saveur charcutière et grain plus contrasté.

Variante sel fumé : remplacer 5 g du sel non raffiné par 5 g de sel fumé (Halen Môn, sel fumé de Danemark). Donne la note fumée sans passer par le tofu fumé, plus discret.

Variante festive aux châtaignes : ajouter 100 g de châtaignes en bocal (à l'eau, égouttées) écrasées grossièrement à la fourchette, incorporées à l'assemblage en même temps que les pleurotes. Idéal en saison (octobre à février), transforme le pâté en registre de fête. Réduire alors la fécule à 40 g (les châtaignes lient déjà).

Variante aspic : préparer 200 ml de dashi végétal (kombu + shiitake séché) + 3 g d'agar-agar. Porter à ébullition 1 minute, laisser tiédir jusqu'à ce que ça commence à épaissir, puis couler en fine couche sur la terrine refroidie du frigo. Retour au frigo 2 h pour prendre. Détail visuel du vrai pâté de campagne.

Variante topping gras : à la place de l'aspic, couler 50 g de margarine végétale (ou huile de coco raffinée) fondue sur la terrine refroidie. Recouvre d'une fine couche protectrice qui bloque l'oxydation, améliore la conservation et apporte du gras noble en bouche. Équivalent moderne du saindoux protecteur.

Erreur à éviter : cuisson au four sec sans bain-marie. La surface durcit trop vite, le cœur reste sous-cuit. Le bain-marie n'est pas optionnel pour cette version.

Erreur à éviter : dégustation trop tôt. À J+0 ou J+1 le résultat sera au mieux médiocre — poivré et plat comme le disait l'expérience initiale. À J+3 le pâté est transformé.

Sur les cèpes séchés : ne pas essayer de remplacer par des champignons de Paris supplémentaires. Le shiitake séché est un substitut acceptable (moins fruité, plus terreux), mais les cèpes restent la meilleure option pour la profondeur.