Recept geschikt voor: 25 porties | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Épeautre Veggie Protein Bloc - Froment Veggie Protein Bloc - Natur

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Pâté fumé de seitan : végétarien, riche en protéines et pauvre en glucides

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Seitan – Bloc
- 1 Gros oignon
- 1 Gousse d’ail
- 1 cs Huile de palme rouge (Amanprana)
- 1 grande boîte Haricots pinto
- 150 ml Huile d’olive (Amanprana Verde Salud)
- 2 cs Épices (Amanprana ORAC Botanico-mix, spicy)
- 1 cc Poivre multicolore
- 1/2 cc Noix de muscade
- 5 g Persil frais haché
- 1 à 2 cc Fleur de sel (Amanprana)
- 2 cc Flocons de levure
- 1 cc Fumée liquide
- 100 à 200 g Germes de blé (Amanprana)

Bereiding

1. Laisser égoutter le seitan et le découper en dés.
2. Peler l’oignon et l’ail et les couper en dés. Verser les haricots pinto dans une passoire et les rincer à l’eau.
3. Faire chauffer l’huile de palme rouge dans une grande poêle et bien faire revenir l’oignon et l’ail.
4. Ajouter ensuite les haricots pinto et bien chauffer le tout. À l’aide d’un pilon, réduire les épices en fine poudre dans un récipient.
5. Verser le reste des ingrédients dans un plat à bord haut et mixer longuement avec le seitan, l’oignon et l’ail à l’aide d’un mixeur plongeur, jusqu’à obtention d’une crème.
6. Assaisonner une nouvelle fois avec sel et poivre.
7. Remplir un ou deux pot à conserve propres avec le mélange et recouvrir d’huile.
8. Ainsi, l’air ne pourra plus rentrer en contact avec le pâté et sa conservation sera prolongée.
9. Laisser le pâté reposer une nuit au réfrigérateur et le servir le lendemain avec du pain ou des toasts. Bon appétit !