

## Pâté d'Okara et olives

### Ingrédients :

170 gr d'Okara	-----600 gr-----	350gr-----	240gr
4,5 gr de sel	-----16 gr-----	9,3gr-----	6,3gr
0,3 gr de poivre	-----1,05gr-----	0,61gr-----	0,4gr
1 gr de cumin	-----3,5gr-----	2gr-----	1,4gr
2 gr sauge séchée	-----5 g-----	4gr-----	2,8gr
2 gr romarin	-----5 gr-----	4gr-----	2,8gr
2 gr sarriette séchée	-----5 gr-----	4gr-----	2,8gr
3 c à s de levure maltée	-----50 gr-----	29gr-----	20gr
25 gr de graines de tournesol	-----90 gr-----	51,5gr-----	35gr
17 gr de graines de courge	-----60gr-----	35gr-----	24gr
45 gr d'huile d'olive	-----160gr-----	92,6gr-----	63gr
35gr de Miso	-----123gr-----	72gr-----	49gr
40 gr d'olive noires dénoyautées	-----200 gr-----	82,3gr-----	56gr
3 gr agar-agar	-----10,6gr-----	6,17gr-----	4,2gr
250 gr d'eau	-----885 gr-----	514gr-----	352gr

### Préparation

- 1 Mettre l'Okara dans le bol du mélangeur avec le sel, le poivre, les herbes, la levure maltée, et les épices et mélanger.
- 2 Ajouter les graines torréfiées préalablement mixées ou concassées.
- 3 Ajouter les olives, le Miso, l'huile d'olive et mélanger.
- 4 Ajouter l'agar-agar et l'eau aux autres ingrédients. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 5 Mettre en pot (remplir au 2/3), stériliser 1 heure.

Si pas de stérilisation pour un usage sans conservation, chauffer l'eau et l'agar-agar en remuant, stopper à l'ébullition et l'ajouter à l'appareil. Mélanger, mettre en terrine et laisser refroidir.