

Pâté d'Okara au poivre, l'oignon, ail et échalote

Ingrédients :

150 gr d'Okara -----	240gr
85 gr oignon-----	136gr
23 gr Échalote-----	36,8 gr
15 gr ail-----	24gr
25gr Cornichon -----	40 gr
5 gr de sel-----	8gr
1,37 gr de poivre-----	2,2 gr
2 gr sauge séchée-----	3,2gr
2 gr romarin-----	3,2gr
2 gr sarriette séchée-----	3,2gr
12 gr de levure maltée-----	19,2gr
20 gr de graines de tournesol-----	32gr
15 gr de graines de courge-----	24gr
22 gr d'huile d'olive-----	35,2gr
35 gr de Miso-----	56gr
3 gr agar-agar -----	4,8gr
220 gr eau-----	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 oignon, échalote, ail, mélanger
- 3 Ajouter les graines torréfiées préalablement mixées ou concassées.
- 4 Ajouter le Miso, l'huile d'olive et mélanger.
- 5 Ajouter l'agar-agar et l'eau aux autres ingrédients. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 6 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.