

Pâté d'Okara à la tomate et poivre

(À améliorer, changer le mélange d'herbes ou d'épices)

Ingrédients :

150 gr d'Okara -----	240gr
65 gr Concentré de tomate -----	104gr
5 gr de sel-----	8gr
1,37gr de poivre-----	2,2 gr
2 gr de cumin-----	3,2gr
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
35gr de Miso-----	56gr
3 gr agar-agar-----	4,8 gr
220 gr d'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 les graines torréfiées préalablement mixées ou concassées.
- 3 Ajouter 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.