

Foie Gras Végétal

Facile – Temps de préparation : 30 min – Temps de cuisson : 30 min

Ingrédient(s) (pour petit pot en verre) :

- Petits champignons : 18
- 400g lentilles (2 tasses)
- Purée de betterave : 2 CS
- Ail : 2 gousses
- Echalotes : 1
- Romarin : 2 CàC
- Thym : 2 CàC
- Sauge : 2 CàC
- 150g noix grillées (1 tasse)
- Huile d'olive : 2 CS
- Sauce soja : 2 CS
- Sel (1 pincée)
- Cognac : 2CS

Etapes de préparations :

- 1) Dans une poêle faire revenir huile et les échalotes ciselées + 1 pincée de sel. Puis ajouter l'ail en petits morceaux. Mélanger. Ajouter les champignons coupés en morceaux. Mélanger quelques minutes et ajouter les herbes puis le cognac en mélangeant entre chaque ajout.
- 2) Verser la préparation dans un Blender et ajouter 400g de lentilles cuites (2 tasses) + les noix grillées + la sauce soja et mixer. Puis ajouter la purée de betterave. Mixer
- 3) Verser la préparation dans un bocal en verre et mettre dessus du beurre végétal (pour faire comme le foie gras).
- 4) Conserver au frigo 1 à 2h avant de déguster.