

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

9 PORTIONS

VÉGÉPÂTÉ AUX AMANDES ET AUX GRAINES DE TOURNESOL

INGRÉDIENTS

<u>1 tasse de patate douce pelée, coupée en dés de 1 cm</u>	<u>3 c. à soupe d'huile végétale</u>
<u>1 tasse de graines de tournesol</u>	<u>¾ tasse d'eau</u>
<u>½ tasse d'amandes entières</u>	<u>Zeste d'un citron</u>
<u>2 c. à soupe d'huile végétale</u>	<u>2 c. à soupe de jus de citron</u>
<u>1 tasse d'oignon, coupé en dés</u>	<u>2 c. à thé de sauce soya réduite en sodium*</u>
<u>1 tasse de carottes, coupées en dés</u>	<u>½ c. à thé de paprika fumé</u>
<u>½ tasse de farine de blé entier</u>	<u>¼ c. à thé de thym séché</u>
<u>½ tasse de levure alimentaire en flocons</u>	<u>Poivre moulu, au goût</u>



Valeur nutritive

Par portion : ⅓ de la recette

Calories	260 Kcal
Protéines	8 g
Glucides	18 g
Fibres	5 g
Sucres	3 g
Lipides	20 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	59 mg
Potassium	416 mg
Phosphore	311 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans une petite casserole, recouvrir les patates douces d'une grande quantité d'eau et porter à ébullition. Égoutter et recouvrir à nouveau d'une grande quantité d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à tendreté. Égoutter les patates douces et les écraser. Réserver.
- 2 Au robot culinaire, concasser grossièrement** les graines de tournesol et les amandes. Réserver.
- 3 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350 °F.
- 4 Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, faire sauter l'oignon et les carottes dans l'huile environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement caramélisés.
- 5 Dans un grand bol, déposer les ingrédients réservés et le reste des ingrédients. Mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 6 Tapisser de papier parchemin un plat carré de 20 cm (8 x 8 po). Verser la pâte et bien l'étaler à l'aide d'une cuillère. Cuire au four environ 75 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit et que la surface soit dorée.
- 7 Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure. Servir sur du pain, des craquelins, ou dans un sandwich.

Astuces : Se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur. Vous pouvez aussi diviser le végépâté en portions individuelles et le congeler.

* Vérifier l'étiquette afin de choisir une sauce soya réduite en sodium sans additifs de potassium.

** Pour une texture plus croquante ou plus lisse, hacher plus ou moins grossièrement les ingrédients.