

Pâté végétarien

6 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 80 g de graines de tournesol
- 60 g de farine de blé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 oignon
- ½ jus de citron
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 100 g de margarine
- 375 ml d'eau
- 1 c. à café de thym
- 2 c. à s.de sauce soja
- Gingembre

La **recette**

Etape 1

Éplucher puis faire cuire la pomme de terre et la carotte.

Etape 2

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

Etape 3

Verser la préparation dans un moule et enfourner à 190°C (Th. 7) pendant 45 minutes.