



Cuisine et
dépendances

Pâté provençal



Pas grand chose dans le placard, encore moins dans le frigo mais une envie de cuisiner quand même. Je n'utilise quasiment plus de légumes en conserve depuis que j'ai mon panier bio si ce n'est des poivrons piquillos ("Pimiento del piquillo"), un petit poivron rouge charnu originaire du Pays basque : très doux en goût, légèrement sucré, il n'est pas du tout acide. Délicieux en entrée ou sur des toasts, j'ai voulu tester en pâté, mixé avec des pois chiches pour obtenir une pâte assez épaisse et onctueuse pour être tartinée. Une recette végétalienne ultra-simple, parfumée par l'huile de sésame qui apporte un goût de grillé et les herbes de Provence.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de pois chiches cuits ou en conserve
- 2 poivrons rouges en conserve
- 1 gousse d'ail dégermé
- 1 cuil à soupe de concentré de tomate
- 3 cuil à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe de marjolaine
- 1 cuillère à soupe de basilic
- sel et poivre

Préparation :

Égoutter les pois chiches et les poivrons en conserve. Couper les poivrons en dés.

Mixer d'abord les pois chiches seuls en purée, puis ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Rajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.

Réserver au réfrigérateur au moins une heure. Servir bien frais en sauce ou sur du pain.

Le 13 Août 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/08/13/21765025.html>