



Petits pâtés bulgares cuits

1 tasse de petits haricots (150 à 200gr) borlotti, azukis, petits pois cassés ou autre
200gr de potimarron ou autre courge
1 gros oignon
2CS de curry ou cumin oriental
Coriandre, persil, sel
1CS de levure de bière (attention aux candidoses)
3CS de noix

Tremper les haricots la veille. Les cuire dans beaucoup d'eau non salée 1 heure. Ajouter les légumes en milieu de cuisson. Passer tous les ingrédients dans le Vitaléo ou mixer, sauf le persil et coriandre (hachés à part). Tout mélanger. Goûter, rectifier l'assaisonnement. Choisir des petits bols, pour y mouler cette farce bien tassée.

Démouler et servir sur une assiette de crudités.

Accompagner d'un pain aux céréales bio, pain des fleurs ou galettes/crêpes de sarrasin.

Recettes de Myriam Matouschek

