

Pâté Soleil aux Graines de Tournesol

Inspiré de Nomi Shannon, *The Raw Gourmet*



Les graines de tournesol germées sont les plus polyvalentes des graines et oléagineux. Elles sont très digestes, peu coûteuses, faciles à trouver. Elles germent très rapidement et nous offrent ainsi des qualités nutritionnelles supérieures, dont un contenu élevé en protéines facilement assimilables.

Ce pâté est très agréable à servir avec des salades et des crudités, sur des biscottes ou en roulades de feuilles de chou ou de salade, avec d'autres légumes croustillants ou des graines germées par-dessus. Cela constitue ainsi un repas nutritif et rassasiant.

Ingrédients

- 2 tasses de graines de tournesol, trempées durant la nuit et germées à l'air ambiant quelques heures
- 2/3 tasse de jus de citron (3 citrons)
- 1 oignon frais, émincé
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 4 c. à soupe de tahini
- 3 c. à soupe de Shoyu (sauce de soja fermenté, idéalement non pasteurisée)
- 1 grosse poignée de persil, haché
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de poivre de cayenne
- 1 petit c. à café de cumin en poudre (option)

Suite sur la page suivante.

Pâté Soleil aux Graines de Tournesol - suite

Simplement Cru

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un robot de cuisine ou un extracteur de jus pour une consistance encore plus fine. Mélanger jusqu'à obtention d'une masse bien homogène.
2. Goûter et corriger selon vos préférences. Ajouter des épices si besoin, ou des herbes fraîches pour renforcer les saveurs. Le pâté développera des arômes d'ail plus soutenus après quelques heures !
3. Ce pâté se conserve bien pendant quelques jours au réfrigérateur.

Suggestions

- Autre alternative : remplacer 1 tasse de graines de tournesol par 2 tasses de pulpe de carottes (restes de la confection de jus de carottes), ce qui donnera un pâté soleil à la carotte !
- On peut préparer ce pâté avec des amandes préalablement trempées (même quantité que les graines de tournesol). Cela donne un pâté plus riche, moins onctueux.