

PAIN DE SOJA

*3 gros oignons émincés
3 échalotes émincées
30 g de margarine végétale
3 tranches épaisses de pain au levain
un peu de lait de soja non sucré
6 c. à s. de farine de soja
6 c. à s. de farine de froment
30 g de levure maltée en paillettes
sel-poivre
herbes fraîches (estragon, romarin, sarriette, thym)*

Chauffer la margarine dans une poêle et y faire cuire les oignons et les échalotes à couvert pendant trente minutes.

Faire tremper le pain dans du lait de soja, et l'ajouter aux légumes, bien émietté, en fin de cuisson. Saler et poivrer abondamment.

Verser le tout dans le robot ménager, avec les herbes hachées, et mixer jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Ajouter ensuite la levure et les farines, jusqu'à obtenir un mélange collant.

Tasser le tout dans un moule à cake huilé et cuire pendant 40 minutes à 200° (une aiguille enfoncée au centre du pâté ressort sèche quand il est cuit). Laisser refroidir, couper en tranches épaisses, et servir par exemple avec une purée de courgettes et une salade.