

Pain de viande végétarien aux champignons, salade de roquette au vinaigre balsamique

Recette pour 4

Description

Ressemblant à un pain de viande traditionnel à s'y méprendre! Un plat délicat et très parfumé.

Ingrédients

Pain de viande végétarien

- 125 Gr Pain au levain
- 250 Ml Lait d'amande
- 1 Unité(s) Oignon
- 125 Gr Champignons de paris
- 100 Gr Champignon shiitake
- 250 Ml Ketchup
- 3 Feuille(s) Sauge
- 2 Branche(s) Thym
- 1 Cuil. à soupe Origan
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 105 Gr Noix de grenoble
- 45 Gr Flocons d'avoine instantanée
- 2 Unité(s) Oeuf
- 1 Unité(s) Citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Roquette, vinaigrette

- 4 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 25 Ml Vinaigre balsamique
- 50 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **80 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Mise en place

Épluchez l'oignon et émincez-le. Hachez l'ail finement.

Frottez les champignons avec un linge humide si nécessaire, puis émincez-les.

Concassez les noix de Grenoble.

Récupérez le zeste et le jus d'un citron.

Pain de viande végétarien

1/ Dans un bol, couvrez les tranches de pain de lait d'amande. Laissez à température ambiante durant 15 minutes. Ensuite, écrasez le pain dans vos mains de manière à faire sortir un maximum de lait. Par la suite, déchirez le pain entre vos doigts de manière à détailler des morceaux de 2 cm carrés.

2/ Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon émincé. Faites-le revenir

jusqu'à l'obtention d'une légère caramélisation. Ajoutez les champignons, assurez-vous que toute l'humidité soit bien évaporée. Les champignons doivent prendre une belle coloration.

3/ Ajoutez la moitié du ketchup avec la sauge, le thym, l'origan et l'ail haché, continuez la cuisson pour disperser les saveurs dans l'ensemble du mix.

4/ Arrêtez votre feu, débarrassez dans un grand bol, laissez tiédir. Ajoutez les morceaux de pain, les noix et les flocons d'avoine instantanée.

5/ Ajoutez à votre mélange le sel, le poivre, les zestes de citron et le jus de citron, mélangez avec une cuillère en bois.

6/ Dans un moule à cake graissé, déposez votre mélange de pain de viande végétarien, légèrement bombé. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez allègrement le dessus du pain de viande avec l'autre moitié de ketchup.

7/ Placez votre pain de viande au four durant 1h, ensuite placez le pain de viande sur une grille et laissez-le refroidir durant 20 minutes environ.

Roquette

Mélangez votre huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Assaisonnez votre salade de ce mélange et ajoutez des zestes de citron juste avant de servir.

Montage

Déposez une tranche de pain de viande végétarien d'un côté d'une assiette ronde.

Au moment de servir, déposez à côté la salade de roquette avec la vinaigrette au balsamique et zestes de citron.

Bon appétit!