Pâté végétalien

Un repas réconfortant, riche en légumes, accompagné d'une sauce crémeuse et d'une croûte dorée.



Portions : 6
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 carottes moyennes, coupées en dés
- 2 tiges de céleri, coupées en dés
- 1 pomme de terre moyenne, coupée en petits cubes
- 1 cuillère à thé de thym séché
- ½ cuillère à thé de romarin séché
- ⅓ tasse de farine tout usage
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait végétal non sucré et non aromatisé
- 1 boîte (540 mL) de pois chiches, égouttés et rincés
- 1 tasse de petits pois surgelés
- Sel et poivre noir, au goût
- 1 feuille de pâte feuilletée végétalienne, décongelée selon les instructions sur l'emballage
- 1 cuillère à soupe de lait végétal, pour badigeonner

Instructions

1. **Préchauffez le four** à 400 °F (200 °C). Graissez légèrement un moule à tarte profond de 9 po ou un plat de cuisson de 2 quarts. Choisissez un plat suffisamment grand pour laisser un peu d'espace au-dessus de la garniture.
2. **Faites cuire les légumes.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, les carottes et le céleri. Faites cuire pendant 7 à 8 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail, la pomme de terre, le thym et le romarin; faites cuire encore une minute.
3. **Préparez la sauce.** Saupoudrez la farine sur les légumes et remuez pendant 1 minute. Incorporez progressivement le bouillon, puis le lait végétal, jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. **Faites mijoter la garniture.** Portez à un léger frémissement et laissez cuire 10 à 12 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la pomme de terre soit juste tendre et que la sauce ait épaissi. Incorporez les pois chiches et les petits pois. Assaisonnez de sel et de poivre. Si la garniture est trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon.
5. **Ajoutez la pâte.** Transférez la garniture dans le plat de cuisson et laissez-la refroidir environ 10 minutes. Abaissez la pâte, si nécessaire, pour qu'elle recouvre le tout. Déposez-la sur la garniture, coupez l'excédent et pressez-la délicatement contre le rebord. Faites quelques petites entailles au centre pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonnez légèrement de lait végétal.
6. **Faites cuire et servez.** Placez le plat sur une plaque à cuisson pour recueillir les éventuelles coulures. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée, gonflée et bien cuite. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Conseil : Vérifiez les ingrédients de la pâte feuilletée pour vous assurer qu'elle est végétalienne, car certaines marques contiennent du beurre.