

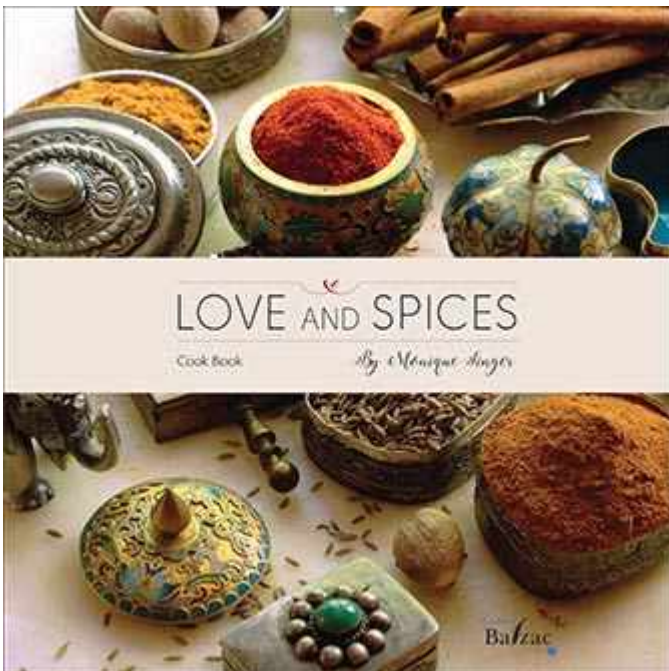


Amour et épices :  
Pâté chinois végétarien

## Description

# Une délicieuse version végétarienne d'un plat favori

Recette par **Monique Singer**



Il nous fait plaisir de vous offrir avec cette nouvelle série des exemples de recettes de [Love and Spices](#), un livre de cuisine en anglais magnifiquement illustré par **Monique Singer**. Avec cette série, vous découvrirez des recettes uniques dédiées à la cuisine aux épices, allant des hors-d'œuvre aux desserts.



---

Monique Singer sait faire parler, chanter et danser les épices ! Dès son plus jeune âge, aux côtés de sa grand-mère et de ses sœurs, elle a appris à créer une cuisine délicieuse et originale avec ses sens, ses mains et tout son amour.

De la table de sa famille aux fêtes de la jet-set qu'elle a organisées à New York, Los Angeles, au Venezuela, en Espagne, en Haïti et en Asie, peu importe l'aménagement, la fonction, l'atmosphère ou le style, la cuisine de Monique a laissé son empreinte sur les papilles des gens.

Bon appétit !

## **Pâté chinois végétarien**

La plupart de ma famille est végétarien, mes fils Benjamin et Adam dont je suis si fière.  
La simplicité de ce plat est très satisfaisante.

Temps de préparation 20 min | Temps de cuisson 30 min | Préchauffer le four à 375°F/190°C | Rendement : 6 portions

- 1 boîte ou bocal de 540 ml/19 oz de lentilles, égouttée et bien rincée
- 1 boîte de 340 ml/12 oz de maïs sucré, égouttée et bien rincée
- 3 patates douces moyennes, cuites au four
- 32 pacanes entières
- 2 petites échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 4 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 2 c. à soupe de beurre végétalien ou d'huile de noix de coco
- 1/2 c. à thé de noix de muscade
- 1/2 c. à thé de cayenne
- 1/4 c. à thé de cassonade
- 1/4 c. à thé de sel



Faites cuire les patates douces au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres.  
Pendant que les patates cuisent :  
Dans une poêle, avec 2 c. à soupe d'huile de coco, faites revenir 1 gousse d'ail hachée puis ajoutez les échalotes.  
Saupoudrer de sel, de poivre et de piment de Cayenne.  
Ajouter les lentilles et une partie de la noix de muscade.  
Cuire, en remuant, pendant 3 à 4 minutes.  
Verser dans un plat à pain et aplatir en une couche uniforme.  
Faire sauter le reste de la gousse d'ail et les échalotes pendant 3 minutes.  
Incorporer le maïs, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et la muscade.  
Verser le maïs uniformément sur les lentilles, en prenant soin de les aplatir.  
Enlever la peau des pommes de terre cuites au four et les écraser à la fourchette.  
Incorporer le beurre végétalien et le reste du sel, du poivre et du piment de Cayenne.  
Déposer sur le maïs en une couche uniforme.  
Aligner les pacanes et saupoudrer de sucre.  
Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pacanes soient dorées.

*Les épices, le sel et le poivre doivent être répartis uniformément entre les lentilles, le maïs et les patates douces.*

*Images : Anne Fillion*

Abonnez-vous à notre  
infolettre pour être informé  
de nos plus récents articles

**S'inscrire**

À lire aussi : [autres recettes](#)



**Monique Singer** est une créatrice culturelle maintenant basée à Montréal, qui voyage à travers le monde, fait l'expérience d'autres cultures et partage ce qu'elle trouve le plus intéressant. Au sommet de sa passion pour l'alimentation se trouve son attirance pour les épices, leurs bienfaits et la saveur distinctive qu'elles apportent à tous les plats. [LinkedIn](#)



Économisez 10 \$ maintenant !  
Commandes de verres de contact de 99 \$ et +

clearly  
MAGASINEZ

Categorie



1. Article | Alimentation
2. Recette

### Tags

1. livre de cuisine Love and Spices
2. Love and Spices cookbook
3. Monique Singer
4. Pâté chinois végane
5. Vegan lovers Shepherd's pie
6. Vegan lovers Shepherd's pie

**date créée**  
janvier 2020