

## Terrine estivale

Une terrine gourmande et pleine de saveurs aux légumes fondants, idéale à préparer à l'avance et à trancher sur la table au dernier moment.

### Pour 4 à 6 personnes

250 g de courgettes  
250 g de poivrons rouges  
2 gousses d'ail  
2 c. à s. d'huile d'olive  
4 c. à s. de persil haché  
400 ml de lait végétal  
2 c. à s. de purée de noix de cajou  
2 c. à s. de levure maltée  
2 c. à s. de shiro miso  
1 c. à c. d'agar-agar  
160 g de tofu ferme  
2 c. à c. de jus de citron  
50 g de tomates séchées à l'huile  
Sel, poivre

Couper les légumes en petits dés et émincer l'ail. Cuire séparément les légumes avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et l'ail dans une petite poêle sur feu vif, en mélangeant régulièrement. Quand les légumes commencent à être dorés et fondants, ajouter le persil, assaisonner et réserver. Mélanger le lait végétal avec la purée de noix de cajou, la levure maltée, le miso et l'agar-agar, puis verser le tout dans une petite casserole et porter à ébullition en mélangeant sans arrêt. Cuire 1 à 2 minutes, toujours en mélangeant. Mixer avec le tofu préalablement émietté et le jus de citron, puis diviser le mélange en deux. Mélanger chaque portion avec un légume. Couper les tomates séchées en fines lamelles. Huiler un petit moule à cake (20 × 10 cm) et disposer régulièrement la moitié des tomates dans le fond (ce sera le dessus de la terrine une fois qu'elle sera démoulée). Verser délicatement la préparation aux courgettes. Disposer le reste des lamelles de tomate à intervalles réguliers. Verser délicatement la préparation aux poivrons. Normalement, les préparations sont suffisamment épaisses pour ne pas bouger ni se mélanger. Placer la terrine au

frais pour au moins 3 heures. La démouler délicatement sur un plat en passant un couteau entre les parois du moule et la terrine, puis la trancher avec un couteau bien aiguisé.

## Rillettes de shiitakés et noix

### Pour 2 personnes

115 g de shiitakés  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à c. d'huile de sésame toasté  
1 c. à s. de tamari  
50 g de noix  
1 c. à s. de ciboulette

Émincer les shiitakés, puis les faire sauter dans une petite poêle sur feu vif avec l'huile d'olive et l'huile de sésame pendant environ 3 minutes. Ajouter le tamari et cuire encore 3 minutes environ. Mixer avec les noix et ajouter la ciboulette en mélangeant à la fourchette. Placer au frais pour 1 heure.

## Crème de betterave poêlée au sésame

### Pour 2 personnes

250 g de betterave  
1 c. à s. d'huile d'olive  
2 pincées de sel  
2 c. à s. de purée de sésame  
2 c. à s. de jus de citron

Éplucher la betterave, puis la couper en dés et les poêler pendant quelques minutes à feu vif avec l'huile d'olive. Saler et mixer avec la purée de sésame et le jus de citron pour obtenir une crème onctueuse. À tartiner ou à utiliser pour tremper des gressins ou des bâtonnets de légumes crus.

