

# PÂTÉ VÉGÉTAL AUX CHAMPIGNONS, NOIX ET PLANTAIN

 CUISINE SAUVAGE

## Ingédients pour 6 pers.

| Ingrédient                         | Quantité                               |
|------------------------------------|--|
| <b>noix et noisettes</b>           | 90 gr (décortiqués et grillés)         |
| <b>oignon rouge ou échalote</b>    | 65 gr                                  |
| <b>Gousses d'ail</b>               | 2 pcs (émincées)                       |
| <b>Gingembre</b>                   | 1 c. à c. (pelé et râpé)               |
| <b>plantain, orties ou autre**</b> | 15 gr (lavées, feuilles sans tige)     |
| <b>thym sec</b>                    | 1 c. à c. (ou origan, sauge,...)       |
| <b>sel marin</b>                   | 1 c. à c.                              |
| <b>poivre</b>                      |  |
| <b>Champignons</b>                 | 130 gr (tranchés)                      |
| <b>eau filtrée</b>                 | 4 c. à s. (au fur et mesure si besoin) |
| <b>Jus de citron</b>               | 3 c. à c.                              |

## Préparation

1. Faire chauffer une poêle à feu doux pendant environ une minute, puis ajouter les noix et les noisettes. Les faire griller environ 3 minutes, jusqu'à ce que les noix soient parfumées et non brûlées. Transférer les noix grillées dans un bol et réserver de côté. Éventuellement frotter dans un essuie propre pour enlever la peau qui se détache à la torréfaction.

---

2. Dans la même poêle, augmenter à feu moyen et ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, les herbes, le sel et le poivre noir. Faire cuire 3 minutes en remuant fréquemment pour éviter que les ingrédients n'attachent au fond de la poêle. S'ils commencent à attacher, ajouter une cuillère d'eau.\*

---

3. Ajouter les champignons et une pincée de sel et faire cuire pendant 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau et soient tendres. Ajouter les plantes dès

**Pâté végétal aux champignons, noix et au plantain se servira au lieu de sécher ou oxyder.**

<https://cuisinesauvage.org/recipe/pate-aux-champignons-aux-noix-et-au-plantain/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

---

4. Mettre les noix grillées, le jus de citron et le mélange oignons/champignons dans votre robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir une consistance d'un pâté, relativement lisse (avec plus ou moins de morceaux selon vos préférences). Arrêter le robot de temps en temps et racler avec une spatule en caoutchouc les parois du robot. Goûter et ajouter du sel, poivre ou jus de citron si besoin.

---

5. Laissez refroidir avant de conserver au réfrigérateur (se conserve plusieurs jours).

---

6. \*Cette technique de poêler les légumes avec une cuillerée d'eau permet de cuisiner sans huile, pour des raisons économiques et bénéfiques pour la santé (non pour éviter la graisse, mais pour utiliser des aliments bruts comme la noix au lieu d'huile).

---

7. \*\*D'autres plantes sauvages qui pourraient être utilisées dans cette recette : ortie, plantain lancéolé ou majeur, égopode, carotte, origan, ail des ours, alliaire (sans cuisson), cardamine hirsute, tanaisie en plus petite quantité. Les graines de carotte sauvage ou alliaire pourraient remplacer le poivre. Le goût final n'est pas très affecté par le choix de plante (sauf peut-être l'ail des ours ou tanaisie) car ce sont le goût de champignons et noix qui ressortent le plus.

---

8. Recette basée sur une recette de Molly Patrick

---