



Le faux gras, le foie gras végan Prim al

Temps de trempage des pois chiche : 4 heures

Temps de cuisson : 38 minutes

Temps de r f rig ration : 4 heures

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 oignons rouges finement émincés
- 1 pincée de sel non raffiné
- 1 cuillère à café d cannelle moulue
- 1 cuillère à café de poivre rose
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 10 cl de lait de coco (ou de crème végétale spéciale cuisine)
- 1 cuillère à thé de sel non raffiné
- 80 g d'huile de coco désodorisée
- 200 g de pois-chiches 100% Prim al
- 100 g de champignons de Paris  minc s Prim al
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à café d'agar-agar

Pour la graisse de couverture

- 15 g d'huile de coco désodorisée
- 1 pincée de curcuma moulu

1. Faire cuire les pois chiches à feu doux 20 minutes dans de l'eau froide
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajouter l'oignon émincé, une pincée de sel, faire revenir pendant 3 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
3. Ajouter les épices : la cannelle, le poivre rose, le curcuma et continuer la cuisson pendant une trentaine de secondes, toujours en remuant. Retirer du feu et incorporer la préparation dans le bol d'un robot mixeur. Ajouter le lait de coco, le sel, l'huile de coco, les pois-chiches, les champignons de Paris préalablement égouttés et mixer le tout.
4. Porter à ébullition le vin blanc mélangé à l'agar-agar, et ce, pendant au moins une trentaine de secondes, incorporer dans le bol du robot, mixer le tout jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène. Si besoin, mixer dans un blender pour obtenir une crème aussi lisse que possible. La transférer dans une terrine. Faire refroidir pendant une quinzaine de minutes.
5. Faire fondre l'huile de coco, y ajouter le curcuma. Couvrir la terrine de cette préparation. Mettre au frais. Attendre quelques heures avant la dégustation. A tartiner sur des toasts grillés par exemple, notamment avec une confiture de figues, un chutney...