

## Végé-pâté classique

2 tasses de graines de tournesol moulues

1 tasse de farine de blé entier

1 tasse de flocons de levure alimentaire

2 oignons hachés

2 grosses carottes râpées

½ tasse d'huile

¾ à 1 tasse d'eau chaude

4 c. à soupe de jus de citron frais

4 c. à soupe de tamari ou de sauce soya

3 c. à soupe de basilic

2 c. à thé de thym

2 c. à thé de sauge

3 gousses d'ail hachées finement

(Variante : modifiez les fines herbes, ajoutez du zeste de citron, du gingembre, des tomates séchées, tout est possible)

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un ou plusieurs moules.

Cuire au four à 325 F entre 45 minutes et 1h15 selon la grandeur du moule.