

# Pain de viande végétarien aux champignons, salade de roquette au vinaigre balsamique

## Recette pour 4

### Description

Ressemblant à un pain de viande traditionnel à s'y méprendre! Un plat délicat et très parfumé.

### Ingrédients

#### Pain de viande végétarien

- 125 Gr Pain au levain
- 250 Ml Lait d'amande
- 1 Unité(s) Oignon
- 125 Gr Champignons de paris
- 100 Gr Champignon shiitake
- 250 Ml Ketchup
- 3 Feuille(s) Saugue
- 2 Branche(s) Thym
- 1 Cuil. à soupe Origan
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 105 Gr Noix de grenoble
- 45 Gr Flocons d'avoine instantanée
- 2 Unité(s) Oeuf
- 1 Unité(s) Citron
- 
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Roquette, vinaigrette

- 4 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 25 Ml Vinaigre balsamique
- 50 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Préparation

- Temps de préparation **80 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

#### Mise en place

Épluchez l'oignon et émincez-le. Hachez l'ail finement.

Frottez les champignons avec un linge humide si nécessaire, puis émincez-les.

Concassez les noix de Grenoble.

Récupérez le zeste et le jus d'un citron.

#### Pain de viande végétarien

1/ Dans un bol, couvrez les tranches de pain de lait d'amande. Laissez à température ambiante durant 15 minutes. Ensuite, écrasez le pain dans vos mains de manière à faire sortir un maximum de lait. Par la suite, déchirez le pain entre vos doigts de manière à détailler des morceaux de 2 cm carrés.

2/ Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon émincé. Faites-le revenir

jusqu'à l'obtention d'une légère caramélisation. Ajoutez les champignons, assurez-vous que toute l'humidité soit bien évaporée. Les champignons doivent prendre une belle coloration.

3/ Ajoutez la moitié du ketchup avec la sauge, le thym, l'origan et l'ail haché, continuez la cuisson pour disperser les saveurs dans l'ensemble du mix.

4/ Arrêtez votre feu, débarrassez dans un grand bol, laissez tiédir. Ajoutez les morceaux de pain, les noix et les flocons d'avoine instantanée.

5/ Ajoutez à votre mélange le sel, le poivre, les zestes de citron et le jus de citron, mélangez avec une cuillère en bois.

6/ Dans un moule à cake graissé, déposez votre mélange de pain de viande végétarien, légèrement bombé. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez allègrement le dessus du pain de viande avec l'autre moitié de ketchup.

7/ Placez votre pain de viande au four durant 1h, ensuite placez le pain de viande sur une grille et laissez-le refroidir durant 20 minutes environ.

### Roquette

Mélangez votre huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Assaisonnez votre salade de ce mélange et ajoutez des zestes de citron juste avant de servir.

### Montage

Déposez une tranche de pain de viande végétarien d'un côté d'une assiette ronde.

Au moment de servir, déposez à côté la salade de roquette avec la vinaigrette au balsamique et zestes de citron.

**Bon appétit!**