

Pâté végétal

Si nous oublions la pluie qui tombe encore abondamment, le calendrier nous indique que nous sommes revenus aux beaux jours du printemps. Profitons des soirées plus longues pour dîner de quelques tranches de pain et de fruits, installés sur une crête ou au bord d'un lac ou de la mer. Pour ceux qui vivent en ville, on trouvera toujours un coin tranquille dans un jardin public.

Pâté végétal pour étendre sur le pain :

Un demi verre de bouillon végétal

Un demi verre d'huile (d'olive de préférence)

Pour ceux qui redoutent le goût prononcé de l'huile d'olive on peut utiliser de l'huile de graines de tournesol

Un verre et demi de levure de bière en flocons

Un demi verre de panure

Bien mélanger le tout et ajouter selon le goût de chacun : sel, gousse d'ail pressée, romarin, origan, basilic, un peu de paprika en poudre pour y mettre de la couleur.

Si on désire, ajouter des olives ou des champignons coupés très fin.

Bonnes soirées !

Salutations fraternelles de votre soeur en Christ, Claire