Pâté végétal automnal aux Algues

Pour 2 pots de 200 grammes :

- **200g de potimarron cru**
- **70g de riz semi-complet**
- **15g de salade de la mer : Dulse, Laitue de mer et Nori**
- **20 cl de lait de soja**
- **10 cl d'eau**
- **De la noix de muscade**
- **Poivre de Cayenne**

1. **Coupez le potimarron** en dés de 1 cm. Faites de même avec les champignons frais.
2. Dans une casserole, **mettez le potimarron et les champignons à cuire** dans le lait de soja, sur feux doux pendant 10 min.
3. Dans le même temps, **faites cuire le riz** dans 10 cl d'eau à petits frémissements 10 min.
4. **Mixez le riz et les 2/3 tiers des légumes dans un blender par à-coups**. Ne pas réduire en purée.
5. **Mélangez le reste des légumes conservés**.
6. Laissez reposer afin que l'appareil refroidisse. **Poivrez et muscadez à votre convenance.**
7. **Ajoutez alors la salade de la mer.**
8. **Mettez en contenant et déposez au frigo.**

CAMPAG'NATURO