**Végépaté**

* 1 tasse de graines de tournesol
* 1 patate rapée
* ½ tasse de levure alimentaire
* 1 gros oignon haché
* ½ tasse de semoule de maïs ou des graines de lin moulues
* ½ tasse de farine
* ½ tasse d’huile d’olive
* 1 tasse d’Eau
* épices au gout : poivre, sel, coriandre, sel de céleri, basilic, etc

Mélanger dans un bol tous les ingrédients

Verser dans un moule huilé

Cuire à 350 F pendant 45 minutes

Refroidir et démouler