

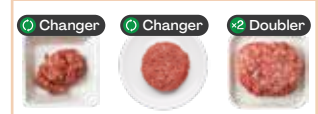


Pâté chinois aux petits pois

avec purée de pommes de terre au cheddar

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet
3 | 6



Persil et thym
14 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Petits pois
56 g | 113 g



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Mélange pour
sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

2



Préparer

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Commencer la garniture de bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ✖2 [Doubl](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, le **thym** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Sal**er et **poiv**rer.

4



Terminer la garniture de bœuf

- Ajouter la **base de sauce tomate**, puis saupoudrer du **mélange pour sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** et les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter les **pois**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.
- **Sal**er et **poiv**rer, au goût. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer la garniture de bœuf dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage**, la **moitié** du **persil**, ¼ **tasse** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Sal**er et **poiv**rer, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque la **garniture de bœuf** sera cuite, répartir la **purée de pommes de terre** en une couche uniforme sur celle-ci.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la purée commence à dorer. Retirer le **pâté chinois** du four et laisser reposer pendant 5 min.
- Répartir le **pâté chinois** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Commencer la garniture de dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Commencer la garniture de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis les **galettes**. Cuire de la même façon que le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

3 | Commencer la garniture de bœuf

✖2 [Doubl](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).