



Pâté à l'anglaise aux champignons et au fromage à base de plantes

avec purée de pommes de terre

Végé

40 minutes

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mozzarella à base
de plantes, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Champignons
227 g | 454 g



Petits pois
113 g | 227 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Boullgur
½ tasse | 1 tasse



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



Mélange d'épices
pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 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 le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir, puis retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette.

2



Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **potatoes de terre** 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 de terre**.

3



Préparer et cuire les légumes

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Trancher finement les **champignons**.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** ou d'**huile**, puis les **champignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- Ajouter la **mirepoix**, le **thym** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.

4



Assembler la garniture de champignons

- Ajouter la **base de sauce tomate** et le **mélange d'épices pour sauce**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter les **pois**, le **boulgour cuit**, le **bouillon en poudre** et $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{4}$ tasse) d'eau.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis 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.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer la garniture dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à base de plantes**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) de **lait à base de plantes**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque la **garniture de champignons** sera cuite, répartir la **purée de pommes de terre** en une couche uniforme sur celle-ci. (**CONSEIL** : À l'aide d'une fourchette, dessiner un motif sur la purée. Cela ajoute de la texture et aide la purée à dorer.)
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la purée commence à dorer.
- Retirer le **pâté** du four et laisser reposer pendant 5 min.
- Répartir dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer et cuire les légumes et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter à la poêle chaude avec la **mirepoix**, le **thym** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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