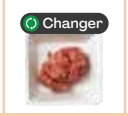




Pâté chinois

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre

Repas futé 30 minutes



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](https://www.hellofresh.ca)

Dinde
hachée
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Chou-fleur
285 g | 570 g



Petits pois
56 g | 113 g



Carotte
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis râper la **carotte**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, les **oignons**, les **carottes**, les **pois** et le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Incorporer le **bouillon en poudre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **garniture** épaississe légèrement.

3



Préparer la purée de chou-fleur et de pommes de terre

- Entre-temps, ajouter à l'**eau bouillante** le **chou-fleur** et les **pommes de terre**. Cuire de 9 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement le **chou-fleur** et les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée légèrement crémeuse.
- **Saler et poivrer**.

4



Griller le pâté chinois

- Transférer la **garniture de bœuf** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Recouvrir d'une couche uniforme de **purée de chou-fleur et de pommes de terre**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que la **purée** soit dorée.

5



Terminer et servir

- Laisser reposer le **pâté chinois** 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Cuire la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.