

# Pâté chinois

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre

Faible en glucides 35 minutes



Bœuf haché



Concentré de  
bouillon de bœuf



Pomme de terre  
Russet



Chou-fleur, en  
fleurons



Petits pois



Carotte



Gousses d'ail



Crème sure



Oignon jaune

BONJOUR CHOU-FLEUR

*Le légume parfait pour remplacer les féculents!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, râpe à 4 côtés, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson carré de 20 cm (8 po)

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Petits pois	56 g	113 g
Carotte	85 g	170 g
Gousses d'ail	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- 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.
- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler la **carotte**, puis râper la **moitié** (la carotte entière pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



## 4 Griller le pâté chinois

- Transférer la **garniture de bœuf** dans un plat de cuisson carré de 20 cm (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 sur le dessus.



## 2 Cuire la garniture de bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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\*\*.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé de sel** et **¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **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.



## 5 Terminer et servir

- Laisser reposer le **pâté chinois** pendant 5 min.
- Répartir dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!



## 3 Cuire le chou-fleur et les 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 les **légumes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser grossièrement le **chou-fleur** et les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.