

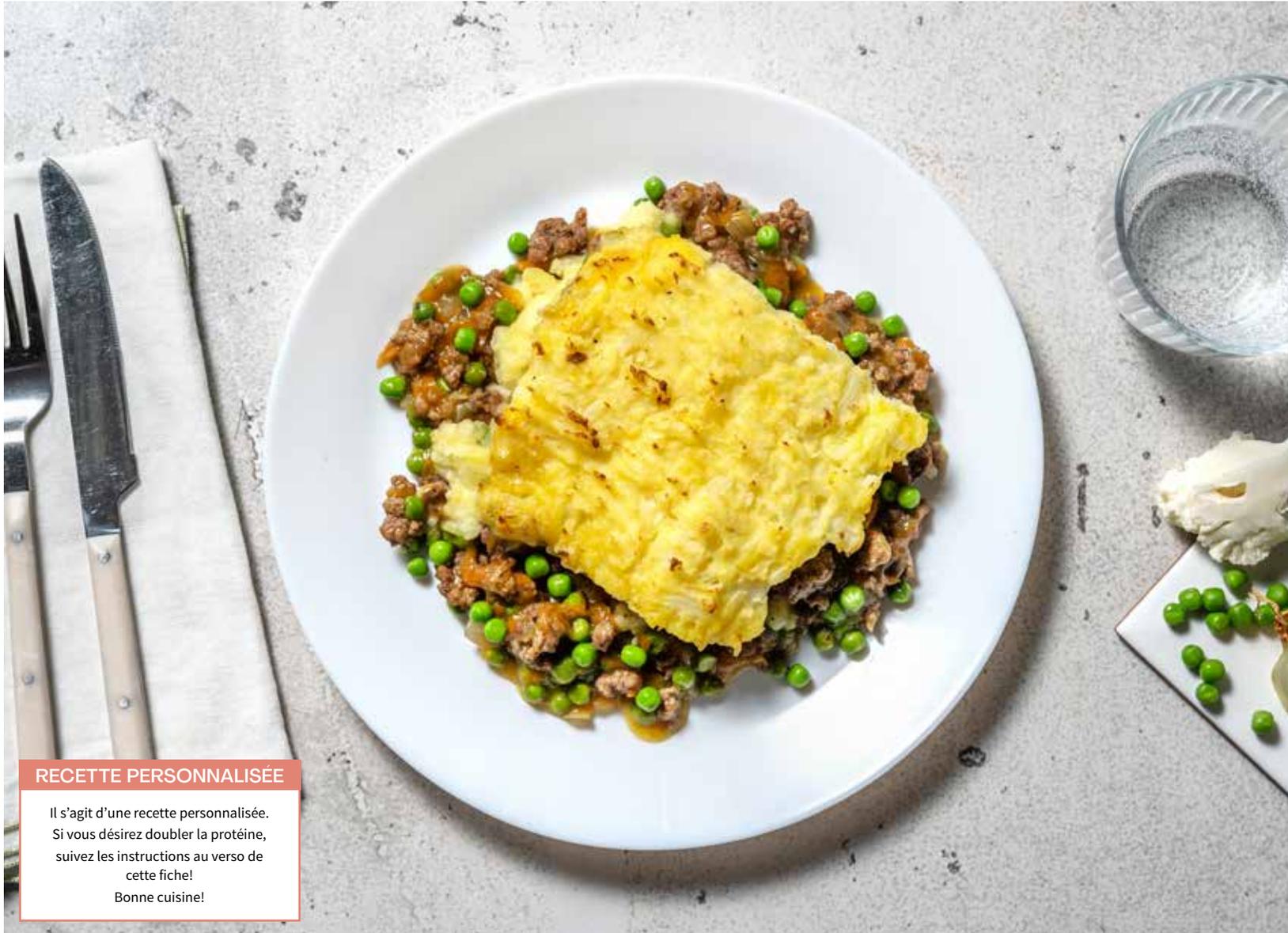
# Pâté chinois

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre

Faible en glucides 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double 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

## D'abord

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

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

## 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 de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### 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.
- Éplucher, puis couper la **pomme 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.).
- Éplucher la **carotte**, puis râper la **moitié** (la carotte entière).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### 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 sur le dessus.



### Cuire la garniture de bœuf

- 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\*\*.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé** (1 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.

Si vous avez choisi le **double bœuf**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de bœuf**, en ajoutant **½ tasse d'eau de plus** au **mélange**.



### Terminer et servir

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

**Le souper, c'est réglé!**



### 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 et 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 texture légèrement crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.