

Pâté au bison

avec salade de raisins au vinaigre balsamique

Spécial découverte 40 minutes



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



Bison haché maigre



Pâte feuilletée



Mirepoix



Mélange roquette et épinards



Base de sauce tomate



Bouillon de bœuf en poudre



Petits pois



Farine tout usage



Vinaigre balsamique



Raisins rouges



Thym



Mélange de graines

BONJOUR BISON

Cette coupe de viande est bien plus maigre que le bœuf, malgré son goût similaire!

D'abord

- Étant donné la nature de la pâte feuilletée, suivre ces directives :
Conserver au congélateur.
Décongeler au frigo de 8 à 12 h avant utilisation.
- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Pâte feuilletée	340 g	340 g
Mirepoix	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Raisins rouges	85 g	170 g
Thym	7 g	7 g
Mélange de graines	28 g	28 g
Sucre*	¾ c. à thé	¾ c. à thé
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.



Préparer

- Dans une grande poêle antiadhésive, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Fondre à feu moyen-élevé. Entre-temps, détacher **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **feuilles de thym des branches**, puis les hacher finement.
- Transférer le **beurre fondu** dans un petit bol. Réserver.



Assembler le pâté

- Transférer la **garniture de bison** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (même plat pour 4 pers.).
- Dérouler la **pâte feuilletée** et jeter le papier ciré. (**CONSEIL** : Enduire les mains d'huile si la pâte feuilletée est trop collante.)
- Déposer la **pâte feuilletée** sur le dessus de la **garniture**, puis pincer les bords de la **pâte feuilletée** sur le côté du plat de cuisson.
- Badigeonner la **pâte** du **beurre fondu**, puis saupoudrer du **reste** du **thym** et d'**une pincée** **sel**.
- À l'aide d'un couteau, faire 3 petites fentes sur le **dessus de la pâte**.



Commencer la garniture

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** du **thym**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Cuire le pâté et préparer la vinaigrette

- Disposer le plat de cuisson sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four de 20 à 25 min, en tournant le plat à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée et feuilletée.
- Entre-temps, couper les **raisins** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Terminer la garniture

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **bison**. Cuire de 4 à 5 min, en défaitsant le **bison** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Poivrer**.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, la **farine**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **vinaigre** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- Incorporer les **pois** et **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Laisser refroidir le **pâté** de 3 à 5 min avant de servir.
- Entre-temps, ajouter les **raisins** et le **mélange roquette et épinards** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Parsemer du **mélange de graines**.
- Répartir le **pâté** dans les assiettes.
- Servir la **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!