



Pâté chinois aux petits pois

avec purée de pommes de terre au cheddar

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet

3 | 6



Persil et thym

14 g | 14 g



Gousses d'ail

2 | 4



Petits pois

56 g | 113 g



Base de sauce
tomate

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Farine tout usage

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



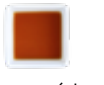
Sauce soya

½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Cheddar, râpé

½ tasse |
1 tasse



Concentré de
bouillon de bœuf

1 | 2



Mirepoix

113 g | 227 g



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 les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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**.

2



Préparer

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Commencer la garniture de bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, le **thym** et l'**ail**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.

4



Terminer la garniture de bœuf

- Ajouter la **base de sauce tomate**, puis saupoudrer de **farine**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** et les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter les **pois**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 de bœuf dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage**, la **moitié du persil**, **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque la **garniture de bœuf** sera cuite, répartir la **purée de potatoes** en une couche uniforme sur celle-ci.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à dorer.
- Retirer du four et laisser reposer pendant 5 min.
- Répartir le **pâté chinois** dans les assiettes. Parsemer du **reste du persil**.

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

3 | Commencer la garniture de dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

3 | Commencer la garniture de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

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



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