

Pâté chinois à l'agneau

avec purée onctueuse et garniture croustillante au parmesan

Spécial découverte

40 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Agneau haché



Beyond Meat®



Pomme de terre
Russet



Mirepoix



Petits pois



Thym



Gousses d'ail



Base de sauce
tomate



Sauce soya



Crème sure



Parmesan, râpé
grossièrement

BONJOUR PÂTÉ CHINOIS

Une variante audacieuse et absolument délicieuse du pâté chinois de votre enfance, mais avec de l'agneau!

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, 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
Agneau haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pomme de terre Russet	690 g	1 380 g
Mirepoix	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
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.

1



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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**.

4



Assembler le pâté chinois

- Égoutter les **potatoes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer la **crème sure**. **Saler et poivrer**.
- Étendre la **purée de pommes de terre** sur le **mélange d'agneau** pour le recouvrir entièrement.

2



Cuire les légumes

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mirepoix**, le **thym** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **Saler et poivrer**.

5



Gratiner le pâté chinois

- Parsemer de **parmesan** le **pâté chinois** assemblé.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **garniture** soit dorée. (**CONSEIL** : La surveiller pour ne pas la brûler!)

3



Cuire l'agneau

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter l'**agneau**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **pois**, la **base de sauce tomate**, la **sauce soya** et **¼ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **mélange d'agneau** 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.).

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour l'**agneau**.

6



Terminer et servir

- Laisser refroidir le **pâté chinois** de 4 à 5 min, puis le répartir dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!