



Pâté chinois

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre

Faible en glucides

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Chou-fleur, en
fleurons
285 g | 570 g



Petits pois
56 g | 113 g



Carotte
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Oignon jaune
½ | 1



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



Préparer

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

- 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** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis râper la **carotte**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



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.

2



Cuire la garniture de bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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 **petits 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**.
- Incorporer 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.

5



Terminer et servir

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

3



Cuire le chou-fleur et les pommes de terre

- Entre-temps, ajouter à l'**eau bouillante** le **chou-fleur** et les **potatoes**. 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 **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement crémeuse.
- **Saler et poivrer**, au goût.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Cuire la garniture

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire 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.