

Pâte chinois au bison

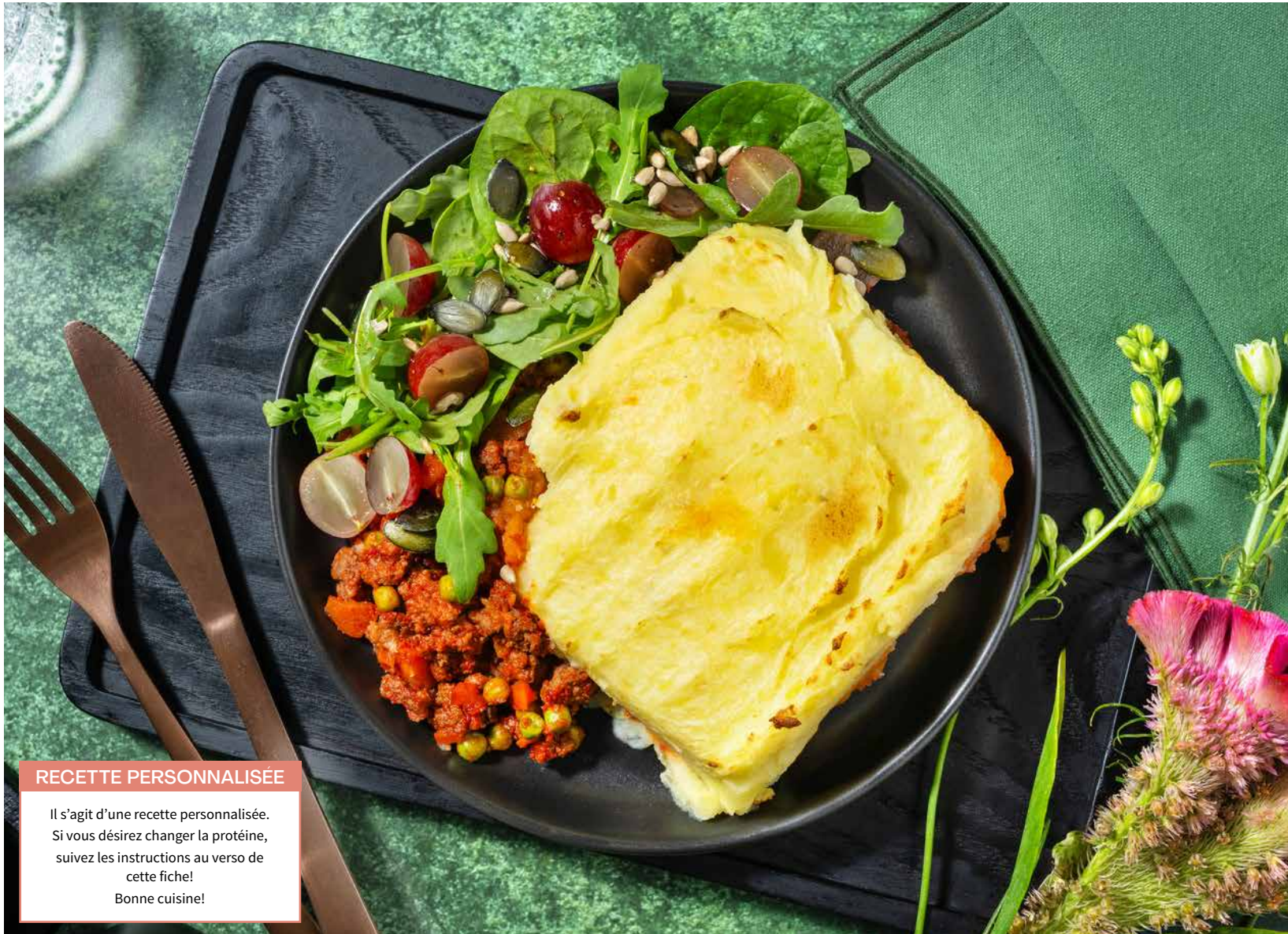
avec salade de raisins au vinaigre balsamique

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!

-  Bison haché maigre
-  **Boeuf haché**
-  Pomme de terre Russet
-  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

- 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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	3	6
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*	3 c. à soupe	6 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



Préparer et cuire les pommes de terre

- Détacher des branches **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **feuilles de thym**, puis hacher grossièrement.
- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (la même qté 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 **pommes de terre**.

4



Assembler le pâté

- Transférer la **garniture de bison** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (la même taille pour 4 pers.).
- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**.
- Étendre la **purée de pommes de terre** sur le **mélange de bison** pour le recouvrir entièrement.

2



Commencer la garniture

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **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**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Cuire le pâté et préparer la vinaigrette

- Disposer le plat de cuisson sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, en tournant le plat à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.
- Entre-temps, couper les **raisins** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **1/8 c. à thé** (¼ 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.

3



Terminer la garniture

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **bison**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant 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** (½ c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit enrobé.
- Ajouter les **pois** et **3/4 tasse d'eau** (1 ½ 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.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bison****.

6



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 la **salade** du **mélange de graines**.
- Répartir le **pâté** dans les assiettes.
- Servir la **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!