



# Pâté chinois aux lentilles avec champignons

Végé

35 minutes



Beyond Meat®  
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Lentilles  
1 | 2



Pomme de terre  
Russet  
3 | 6



Champignons  
227 g | 454 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Petits pois  
113 g | 227 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Persil  
7 g | 14 g



Base de sauce  
tomate  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Fromage à la  
crème  
1 | 2



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Farine tout usage  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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, hacher grossièrement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

3



### Cuire les légumes

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



### Préparer la garniture de lentilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**, la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **lentilles**, y compris leur **liquide**, la **base de sauce tomate**, les **pois** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **garniture** épaississe légèrement.
- **Poivrer**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., transférer la garniture de lentilles dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po]. Pour 2 pers., à défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po].)

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème**, **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.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, **poivrer**, puis ajouter la **moitié** du **persil**.

6



### Terminer et servir

- Lorsque la **garniture de lentilles** sera cuite, répartir la **purée de pommes de terre** 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 aux lentilles** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.

## 3 | Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Saler** et **poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* 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.