

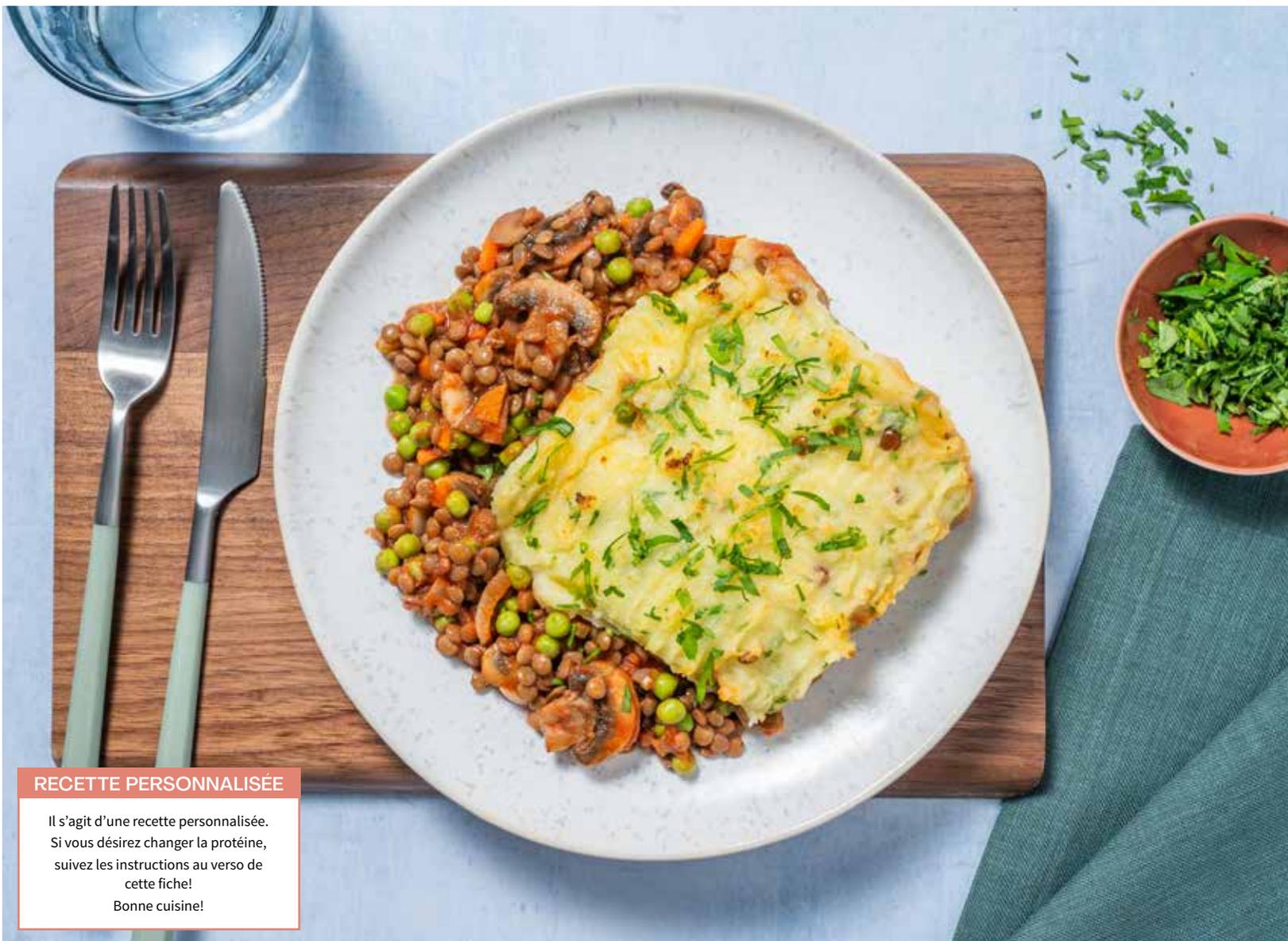
Pâté chinois aux lentilles avec champignons

Végé

35 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!



Lentilles

Pomme de terre
Russet

Mirepoix



Gousses d'ail

Base de sauce
tomate

Sel d'ail



Beyond Meat®



Champignons



Petits pois



Persil



Fromage à la crème



Farine tout usage

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour un repas réconfortant!

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, grande poêle allant au four, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	1	2
Beyond Meat*	2	4
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 g	2 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire les pommes de terre

- 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**.

4



Préparer la garniture aux 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].

2



Préparer

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

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** et ajouter la **moitié** du **persil**.

3



Cuire les légumes

- 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **galettes de Beyond Meat®**, les ajouter à la poêle avec les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler** et **poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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 le poêle du four et laisser reposer pendant 5 min.
- Répartir le **pâté chinois aux lentilles** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!