

Pâtés au bison style samoussas

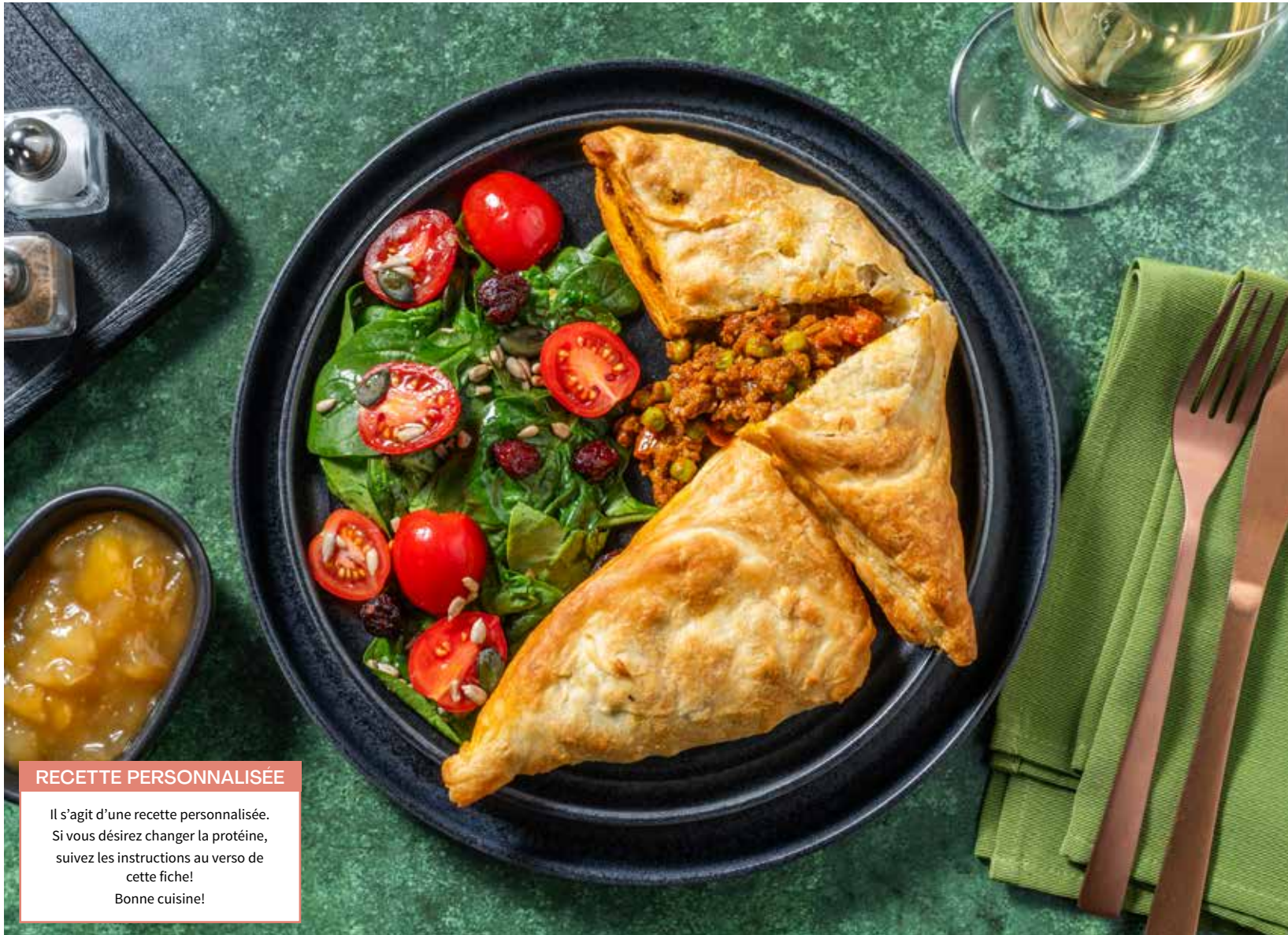
avec sauce au chutney de mangues

Découverte

45 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



Petits pois



Échalote



Sauce tikka



Pâte feuilletée



Vinaigre de vin blanc



Petites tomates



Garniture de salade



Bébés épinards



Chutney de mangues

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs indiennes!

D'abord

- Étant donné la nature de la pâte feuilletée, suivre ces directives : Conserver au congélateur.
- Décongeler au frigo de 8 à 12 h avant utilisation.
- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Garder la pâte feuilletée au frigo jusqu'à l'étape 3.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Petits pois	56 g	113 g
Échalote	1	2
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Garniture de salade	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.



Cuire la garniture de bison

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, peler, puis couper l'échalote en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **bison** et les **échalotes**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bison** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **pois** et la **sauce tikka**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Étendre la **garniture** dans une assiette. Réserver au frigo pour refroidir légèrement.

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



Cuire les pâtés

- Transférer les **pâtés** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les séparant de 2,5 cm (1 po). (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répéter les mêmes étapes avec le reste de la pâte feuilletée.)
- À l'aide d'un couteau, faire 1 petite fente sur le dessus de la **pâte**.
- Cuire au **centre** du four de 20 à 24 min, en tournant la plaque à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pâtés** soient dorés.



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **chutney de mangues** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **chutney de mangues**, le **reste** du **vinaigre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**. **Saler**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce au chutney de mangues.)



Assembler la salade

- Lorsque les **pâtés** seront cuits, ajouter les **tomates**, la **garniture de salade** et les **épinards** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Assembler les pâtés

- Sortir la **pâte feuilletée** du frigo. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., garder l'autre pâte feuilletée dans le frigo.)
- Dérouler la **pâte feuilletée** et jeter le papier ciré. (**CONSEIL** : Si la pâte feuilletée est trop collante, se frotter les mains avec un peu d'huile.)
- Couper la **pâte** à la diagonale en **4 triangles**.
- Répartir la **garniture** sur une moitié de **chaque triangle de pâte**, en laissant une bordure de 1,25 cm (½ po).
- **Un triangle** à la fois, replier la **pâte** sur la **garniture** en alignant les bords.
- Pincer les bords avec une fourchette ou les doigts pour sceller.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **pâtés au bison** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce au chutney de mangues** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!