

Pâté chinois



Savourez l'équilibre parfait des saveurs, où le côté végétal rencontre la richesse de la viande, pour une expérience culinaire nutritive et satisfaisante. Une variante succulente d'un plat réconfortant classique !

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 7

Glucides 28

Fibres 6

Protéines 20

Sodium 650

Ingrédients

Purée de pomme de terre

- 875 ml (3 ½ tasses) de pomme de terre avec la pelure, coupées en cubes
- 875 ml (3 ½ tasses) de navet/chou-fleur/carotte ou autres légumes racines
- 15-30 ml (1-2 c. à soupe) de beurre demi-sel ou non salé
- 190 ml (¾ tasse) de lait au choix

- Sel et poivre, au goût

Farce

- ½ oignon moyen (½ tasse), haché
- 1 paquet (454 g) de dinde ou de poulet haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de courgettes, en petits cubes
- 5 gros champignons (1 ½ tasse), tranchés
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturé (PVT)
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de boeuf, réduit en sodium
- 60 ml (¼ tasse) de sauce chili
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya, réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) de mélange d'épice chili
- Paprika au goût et plus pour le dessus
- Sel et poivre au goût
- 1 conserve (341 ml) de maïs

Note : Pour ajouter des vitamines et un peu d'originalité à votre pâté chinois, on vient y ajouter des légumes racines pour une purée de pomme de terre encore plus savoureuse et nutritives. Le panais et la patate douce sont 2 autres légumes intéressants à ajouter. De plus, garder la pelure des pommes de terre permet d'avoir plus de fibres.

Préparation

1. Déposer les pommes de terre et les autres légumes racines dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole.
2. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser grossièrement les légumes avec le beurre. Réduire le mélange en purée avec le lait. Saler et poivrer. Réserver.
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
4. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer l'oignon dans un filet d'huile. Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les autres légumes et cuire 4-5 minutes supplémentaire. Saler et poivrer.
5. Ajouter la protéine végétale texturée et le reste des ingrédients pour la viande, cuire quelques minutes et retirer du feu.
6. Presser légèrement le mélange de viande au fond d'un grand plat de cuisson. Y étaler le maïs puis la purée de pommes de terre. Saupoudrer de paprika.
7. Cuire au four 30 minutes.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec