

Pâté chinois réduit en glucides



Les repas traditionnels réconfortants, comme le pâté chinois, ont toujours leur place dans une alimentation équilibrée, même pour ceux atteints de diabète ou de cholestérol. Avec quelques modifications, on peut savourer notre plat favori sans compromis sur notre santé. Ici, vous n'y verrez que du feu avec le chou-fleur en purée qui remplace les pommes de terre. Toute ma famille a adoré !

Bon appétit !

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 9

Glucides 29

Fibres 9

Protéines 28

Sodium 220

Ingrédients

- 2 L (8 tasses) de bouquets de chou-fleur (environ 1 grosse tête de 15-18 cm de diamètre)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive ou d'avocat
- 1 oignon, haché finement
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra maigre*

- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomate
- 1 conserve (284 ml) de maïs
- 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes en petits morceaux surgelés, au choix (ex. : pour spaghetti, macédoine, etc.)
- 85 ml (? tasse) de lait écrémé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre et sel, au goût
- Paprika fumé, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposer le chou-fleur dans une grande casserole. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendre. Bien égoutter.
3. Pendant ce temps, dans un grand poêlon à feu moyen-élevé, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter le boeuf et cuire en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Incorporer la sauce et la pâte de tomate.
4. Dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), répartir uniformément la viande et presser légèrement. Par-dessus, répartir le maïs et les légumes surgelés. Réserver.
5. À l'aide d'un mélangeur électrique, réduire le chou-fleur et le lait en purée lisse. Poivrer, saler et répartir la purée sur le dessus du bœuf et des légumes. Saupoudrer de paprika si désiré.
6. Cuire au four 20 minutes, puis poursuivre la cuisson environ 5 minutes sous le gril (broil) pour dorer légèrement.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

*On pourrait aussi utiliser une viande de gibier hachée (ex.: cheval, bison, cerf) pour une version plus faible en gras.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec