

PÂTÉ CHINOIS FACILE À PRÉPARER

INGRÉDIENTS

3 grosses pommes de terre, pelées et coupées en quartiers
1 c. à thé de sel
8 c. à soupe de beurre (1 bâtonnet)
1 oignon moyen, haché
680 g (1 ½ lb) de bœuf haché
1 c. à thé de sauce Worcestershire
½ tasse de bouillon de bœuf
2 tasses d'un mélange de légumes surgelés (p. ex. pois verts, maïs, carottes, etc.)

PRÉPARATION

1. Déposer les pommes de terre dans une casserole et couvrir d'eau. Ajouter 1 c. à thé de sel. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Préchauffer le four à 400 °F.
3. Pendant que les pommes de terre cuisent, dans une grande sauteuse, faire fondre 4 c. à soupe de beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et faire revenir de 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire jusqu'à ce que la viande perde sa teinte rosée. Au besoin, éliminer l'excès de gras. Saler. Ajouter la sauce Worcestershire, le bouillon de bœuf et les légumes surgelés. Porter à ébullition et réduire à feu doux. Cuire à découvert 10 minutes, en ajoutant du bouillon au besoin pour éviter d'assécher la viande.
5. Égoutter les pommes de terre cuites et remettre dans la casserole avec le reste du beurre. Réduire en purée et saler au goût.
6. Répartir la préparation de viande cuite dans un grand plat de cuisson (22 x 33 cm ou 9 x 13 po). Recouvrir uniformément de purée de pommes de terre.
7. Cuire au four à 400 °F environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le pâté soit bouillonnant et les pommes de terre bien dorées. Savourer!

Recette tirée du site www.simplyrecipes.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.