

Pâté chinois

Ce pâté chinois est préparé avec de la dinde hachée et des lentilles. Remplie de saveurs et de délicieux légumes, cette recette régalerait toute la famille.



30 minutes ou moins



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 5 grosses pommes de terre (environ 1 kg)
- 1 oignon jaune coupé en dés
- 450 g (1 lb) de dinde hachée maigre
- 250 mL (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 30 mL (2 c. à table) de sauce Worcestershire
- 30 mL (2 c. à table) de pâte de tomate en conserve
- 500 mL (2 tasses) de pois et carottes surgelés, dégelés
- 30 mL (2 c. à table) de margarine molle
- 15 mL (1 c. à table) de lait 1 %

Préparation

1. Laver les pommes de terre et les couper en dés. Déposer les pommes de terre dans un grand chaudron rempli d'eau et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 minutes, puis égoutter.
2. Enduire légèrement une poêle antiadhésive d'un aérosol de cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la dinde hachée et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter les lentilles, la sauce Worcestershire et la pâte de tomate à la dinde hachée.
4. Verser le mélange de dinde hachée dans une cocotte de 8 x 8 et répartir uniformément sur tout le fond. Déposer les pois et les carottes en couches sur le mélange de dinde.
5. Ajouter la margarine et le lait aux pommes de terre bouillies et égouttées. Mettre en purée à l'aide d'un pilon ou d'un mélangeur à main. Déposer les pommes de terre en purée sur les pois et les carottes et répartir uniformément.
6. Mettre au four sur la grille inférieure et faire griller pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à dorer. Retirer du four et servir.

Trucs

- ✓ **Congelez tout reste de pâte de tomate** aux fins d'utilisation ultérieure. Déposez par cuillerée la pâte de tomate dans des bacs à glaçons et placez au congélateur pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement congelée. Transférez les cubes dans un récipient étanche et entreposez pendant un maximum de 6 mois.
- ✓ Les lentilles peuvent être sèches ou en conserve. Si vous **utilisez des lentilles sèches**, suivez les directives de cuisson indiquées sur l'emballage, puis ajoutez-les à la même étape que les lentilles en conserve.
- ✓ Vous n'avez pas de pois ou de carottes surgelés? **Utilisez tout autre légume frais ou congelé que vous aimez.** Veillez tout simplement à couper les légumes en petits morceaux et à les faire cuire jusqu'à tendreté.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada