



# Pâté chinois

| INGRÉDIENTS  | INSTRUCTIONS  | TEMPS    |
|--|---|----------|
| <p>600 grammes de bœuf haché maigre frais<br/>           900 grammes de pommes de terre, en dés<br/>           400 grammes de carottes, en dés<br/>           1 bouquet de persil, haché finement<br/>           1 oignon, haché fin<br/>           600 grammes de panais, en dés<br/>           300 grammes de poireaux, émincés<br/>           50 ml de pâte de tomate sans sel<br/>           20 ml de sauce Worcestershire</p> | <p>Porter une casserole d'eau salée à ébullition.</p> <p>Couper les pommes de terre, les panais et les carottes en dés, hacher finement l'oignon, le persil et les poireaux.</p> <p>Ajouter les pommes de terre et les panais à la casserole d'eau bouillante, cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter et remettre les légumes à la casserole. Ajouter 2 c. à s. de beurre, l'eau de cuisson désirée, sel, poivre et écraser le mélange.</p>  | 20       |
| 1 contenant d'épices à steak maison  | <p>Dans une poêle allant au four, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons, les poireaux, sel, poivre et cuire 2 minutes. Ajouter les carottes et poursuivre la cuisson, jusqu'à tendreté.</p> <p>Préchauffer le four à grill.</p> <p>À la poêle de légumes, ajouter le bœuf haché, la sauce Worcestershire, le mélange d'épices, sel, poivre et cuire 5 minutes. Ajouter la pâte de tomate, cuire 1 minute, ajouter 1/2 tasse d'eau et terminer la cuisson 2 minutes.</p> <p>Recouvrir les légumes et le boeuf d'une couche de purée de pommes de terre/panais et griller au four et 3 minutes.</p> <p>Retirer du four, garnir avec le persil et monter les assiettes en répartissant le pâté chinois.</p> | RÉSULTAT |
|  |   | 4        |

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



## ACCOMPAGNEMENT

## À SE PROCURER

Huile d'olive, sauce worcestershire, beurre, sel et poivre



*bon appétit*