



Pâté chinois aux pois et aux champignons

avec purée de pommes de terre fromagée

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre Russet
4 | 8



Persil et thym
14 g | 21 g



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Réduction de bouillon de légumes
1 | 2



Base de sauce tomate
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar blanc, râpé
½ tasse | 1 tasse



Petits pois
113 g | 227 g



Fromage à la crème
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

2



Préparer

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Trancher les **champignons**.

3



Commencer la garniture

+ Ajouter | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **pois**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **champignons**, la **purée d'ail** et le **thym**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

4



Terminer la garniture

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce soya**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **base de sauce tomate** et le **mélange d'épices pour sauce**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. **(REMARQUE :** À défaut d'une poêle allant au four, transférer la garniture dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] pour 2 pers. Pour 4 pers., transférer dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].)

5



Écraser les pommes de terre et assembler le pâté

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** du **persil**, **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Garnir d'une couche uniforme de **purée de pommes de terre**.

6



Griller le pâté et servir

- Parsemer les **potatoes** de **cheddar**.
- Griller le **pâté** au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que la **purée de pommes de terre fromagée** commence à dorer.
- Retirer du four et laisser refroidir pendant 5 min avant de servir.
- Répartir le **pâté chinois** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Commencer la garniture

+ Ajouter | Beyond Meat®

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler** et **poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.