



PÂTÉ CHINOIS AUX LÉGUMES

avec purée de pommes de terre à la ciboulette

VÉGÉ



BONJOUR

MIREPOIX

Un mélange classique de la cuisine française composé d'oignon, de céleri et de carottes

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 811



Pomme de terre Russet



Pois verts



Ail



Romarin



Champignons cremini



Haricots romains



Mirepoix



Farine tout usage



Sauce soja



Concentré de bouillon de légumes



Ciboulette

SORTEZ

- Presse-ail
- Presse-purée
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Grande poêle allant au four
- Beurre non salé **2 (2 c. à table | 4 c. à table)**
- Casserole moyenne
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Épluche-légumes

INGREDIENTS

2 pers | 4 pers

- Pomme de terre Russet 460 g | 920 g
- Pois verts 113 g | 227 g
- Ail 6 g | 12 g
- Romarin 10 g | 10 g
- Champignons cremini 227 g | 227 g
- Haricots romains 1 boîte | 2 boîtes
- Mirepoix 227 g | 454 g
- Farine tout usage **1** 3 c. à table | 6 c. à table
- Sauce soja **1,4** 1 c. à table | 2 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Ciboulette 10 g | 10 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **Griller** (pour griller le pâté). Si la poêle utilisée ne va pas au four, transférer le mélange de légumes dans un plat de cuisson à l'étape 5!



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, couvrir les **pommes de terre** de **5 tasses d'eau** (NOTE: même quantité pour 4 pers) et ajouter **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et faire bouillir à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4 CUIRE LA GARNITURE

Baisser à feu moyen. Ajouter la **mirepoix**, l'**ail** et le **romarin** à la poêle. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 8 à 10 min. Saupoudrer les **légumes** de **farine** et mélanger, environ 1 min. Ajouter les **haricots**, les **pois**, la **sauce soja**, le(s) **concentré(s) de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition et mélanger jusqu'à ce que le tout épaississe, de 3 à 5 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher les **feuilles de romarin** de leur tige et en hacher finement **1 ½ c. à thé** (doubler pour 4 pers). Hacher grossièrement les **champignons**.



5 FAIRE LA PURÉE

Entre-temps, hacher finement **2 c. à table** de **ciboulette** (doubler pour 4 pers). Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et la **ciboulette** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



3 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **champignons**. **Saler et poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, de 4 à 5 min.



6 FINIR ET SERVIR

Recouvrir le **mélange de légumes de purée**. Griller le **pâté chinois** au centre du four jusqu'à ce que le dessus de la **purée** soit brun doré, de 4 à 5 min. Répartir le **pâté chinois** dans les assiettes.

COPIEUX!

Notre pâté chinois végétarien vous comblera tout autant que la version classique!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca