



PÂTÉ CHINOIS VÉGÉTARIEN

avec purée croustillante

VÉGÉ



BONJOUR MIREPOIX

Le mélange de légumes de base
pour un pâté chinois délicieux!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 375



Sans-viande
haché



Pommes de terre
Russet



Pois verts



Concentré de
bouillon de légumes



Mirepoix



Ail



Fromage parmesan



Persil



Pâte de tomate

SORTEZ

- Plat de cuisson, 20 x 20 cm
- Grande poêle antiadhésive
- Presse-ail
- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Presse-purée
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Lait **2** (2 c. à table)
- Beurre **2** (2 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Sans-viande haché **1,4,6** 340 g
- Pommes de terre Russet 460 g
- Pois verts 113 g
- Concentré de bouillon de légumes **1**
- Mirepoix 227 g
- Ail 10 g
- Fromage parmesan **2** 1/4 tasse
- Persil 10 g
- Pâte de tomate **2** c. à table

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).



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les ingrédients.*

Peler les **potatoes**, puis les couper en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'eau, puis ajouter **1 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-élevé. Mijoter les **potatoes** à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette y entre facilement, de 10 à 12 min.



4 ASSEMBLER LE PÂTÉ

Entre-temps, égoutter les **potatoes** et les remettre dans la casserole. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes**, et y incorporer **2 c. à table** de **beurre** et **2 c. à table** de **lait**. **Saler** et **poivrer**. Recouvrir le **sans-viande** de **pois verts**. Couronner de la **purée de pommes de terre** et lisser pour bien couvrir les **légumes**.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **mirepoix** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**.



5 GRATINER LE PÂTÉ

Saupoudrer la purée de **parmesan**. Transférer le **paté chinois** assemblé sur une plaque à cuisson et gratiner au centre du four jusqu'à ce que le dessus soit brun doré, de 5 à 6 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas le brûler!)



3 CUIRE LE SANS-VIANDE

Dans la même poêle, ajouter le **sans-viande haché**, la **pâte de tomate**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** d'**eau**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Incorporer la **moitié** du **persil**. Transférer le **mélange de sans-viande** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm.



6 FINIR ET SERVIR

Servir le **paté chinois** dans les assiettes et saupoudrer **du reste** de **persil**.

UN JEU D'ENFANT!

Notre version de ce plat réconfortant est aussi délicieux qu'il est facile à préparer!