# PÂTÉ CHINOIS
## À LA PURÉE DE CHOU-FLEUR

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

6 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

*4 tasses de bouquets de chou-fleur (1 chou-fleur de taille moyenne)*
*2 c. à soupe de beurre à température ambiante*
*1 c. à thé de poudre d'ail*
*1/4 c. à thé de poivre noir moulu*

*1 lb de bœuf haché extra-maigre*
*1/2 tasse d'oignon en dés*
*1/2 tasse de céleri en dés*
*1 c. à soupe d'ail émincé*
*1 c. à thé de thym moulu*
*1/4 c. à thé de poivre noir moulu*

*1/2 tasse de petits pois surgelés*
*1/2 tasse de maïs surgelé*

*1 tasse de bouillon de bœuf sans sel ajouté*
*1 c. à soupe de fécule de maïs*

**Valeur nutritive**

**PAR PORTION** 1/6 de la recette

**Équivalences rénales :**
4 éq. protéine + 1 éq. légume

| | |
|---|---|
| Calories | **215 Kcal** |
| Protéines | **34 g** |
| Glucides | **13 g** |
| Fibres | **3 g** |
| Lipides | **10 g** |
| Gras saturés | **5 g** |
| Cholestérol | **52 mg** |
| Sodium | **133 mg** |
| Potassium | **464 mg** |
| Phosphore | **204 mg** |

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (four traditionnel).
2. Déposer les bouquets de chou-fleur dans une grande casserole et les couvrir d'eau. Amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à tendreté. Égoutter le chou-fleur et le mettre dans un bol à mélanger ou dans le bol du robot culinaire. Réduire en purée avec le beurre, la poudre d'ail et le poivre noir.
3. Dans une poêle à feu moyen, faire revenir le bœuf. Ajouter les oignons, le céleri, l'ail, le thym et le poivre noir, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les petits pois et le maïs, et cuire à feu doux.
4. Mélanger le bouillon de bœuf et la fécule de maïs dans une tasse. Ajouter au mélange de bœuf et de légumes. Poursuivre la cuisson en brassant, jusqu'à épaississement.
5. Monter le pâté chinois. Verser le mélange de bœuf et de légumes dans un plat à cuisson (p. ex. un plat carré de 9 po)*, puis recouvrir de la purée de chou-fleur.
6. Cuire à découvert une trentaine de minutes, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que la purée de chou-fleur commence à dorer.

* *Les mini-pâtés que notre chef a confectionnés pour la photo cuisent en 15 à 20 minutes seulement.*

Source: Osez les saveurs ! £t®2014. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2014 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
**Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca**

OSEZ LES SAVEURS!