



Fiche #6530

Courges en purée pour le pâté chinois

Préparation: 30 min

Marinage/Repos:

Cuisson: 1 h 40 min

Total: 1 h 10 min

4
portion(s)

Catégorie: Viandes et substituts

Sous-catégorie: Boeuf

Source: Metro

Ingrédients

- Purée de courges
- 1 courge musquée moyenne
- 1 courge poivrée moyenne, coupée en 2
- 1 grosse patate douce
- 375 ml (1 1/2 tasse) lait
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre*, fondu
- 15 ml (1 c. à soupe) moutarde de Dijon Irresistibles*
- 1 ml (1/4 c. à thé) muscade*
- Au goût sel, poivre
- Pâté à la viande
- 1 oignon rouge moyen, haché finement
- 60 ml (4 c. à soupe) huile d'olive extra vierge Irresistibles*
- 675 g (1 1/2 lb) viande hachée, au choix bœuf, veau ou dindon
- 30 ml (2 c. à soupe) assaisonnement au chili
- 15 ml (1 c. à soupe) origan séché
- 398 ml (14 oz) maïs en grains *

Préparation

Purée : vider les courges et retirer les filaments. Ne pas peler. Faire cuire au micro-ondes avec un peu d'eau, 10- 15 minutes.

Peler la patate ; couper en cubes et faire cuire à feu moyen-vif dans l'eau bouillante salée, 4- 5 minutes. Peler les courges cuites et couper de la même grosseur que les cubes de patate.

À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée les courges et la patate. Réserver.

Dans une casserole, faire chauffer le lait, incorporer le beurre fondu à l'aide d'un fouet. Ajouter la moutarde, la muscade, le sel, le poivre. Incorporer à la purée.

Pâté : dans une poêle, faire revenir l'oignon à feu moyen-vif dans l'huile. Ajouter la viande hachée et faire cuire la viande en l'émiettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un plat à cuisson, répartir par étages la viande, le maïs et la purée de courges. Faire cuire environ 20 minutes.



* Nous recommandons les produits Sélection et Iresistibles

Metro encourage une consommation modérée de produits alcoolisés. La vente de produits alcoolisés chez Metro est strictement réservée aux adultes, tel que prescrit par la loi. Et, si vous prenez de l'alcool, ne conduisez pas!

Droits de reproduction et diffusion: ©Metro Richelieu Inc 2009