



Mini-pâtés à la viande et poulet

PORTIONS

12 mini-pâtés à la viande et 12 mini-pâtés au poulet

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes pour chaque recette

TEMPS DE CUISSON

36 minutes pour les pâtés à la viande et 25 minutes pour les pâtés au poulet



Information nutritionnelle

Par portion (1 mini-pâté à la viande): calories 482; protéines 13 g; M.G. 28 g; glucides 43 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 34 mg; sodium 308 mg (1 mini-pâté au poulet): calories 471; protéines 16 g; M.G. 25 g; glucides 45 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 45 mg; sodium 423 mg

Véritables classiques du temps des Fêtes, le pâté à la viande et le pâté au poulet sont encore meilleurs en version mini, preuves à l'appui!

Ingrédients

Pour les pâtés à la viande:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 carotte râpée
- 1 branche de céleri hachée
- 4 champignons hachés
- Sel et poivre au goût
- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 5 ml (1 c. à thé) de mélange chinois cinq épices
- 45 ml (3 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil plat frais haché
- 1 kg (environ 2 1/4 lb) de pâte à tarte
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau

Pour les pâtés au poulet:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché
- 250 ml (1 tasse) de macédoine de légumes surgelée, décongelée
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%
- 2 poitrines de poulet sans peau cuites et coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 45 ml (3 c. à soupe) d'origan frais haché

- 1 kg (environ 2 1/4 lb) de pâte à tarte
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

Pâtés à la viande

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
- 3 Ajouter la carotte, le céleri et les champignons. Saler et poivrer. Cuire de 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter le boeuf haché, le mélange chinois cinq épices, les flocons d'avoine et le persil. Cuire de 10 à 15 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 5 Sur une surface légèrement farinée, abaisser les deux tiers de la pâte en un rectangle de 50 cm x 38 cm (20 po x 15 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 13 cm (5 po) de diamètre, tailler douze cercles dans l'abaisse.
- 6 Déposer les cercles de pâte dans les alvéoles du moule à muffins et presser légèrement le fond et les rebords. Répartir la préparation à la viande dans les alvéoles.
- 7 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la boule de pâte restante en un rectangle de 30 cm x 23 cm (12 po x 9 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 8 cm (3 po) de diamètre, tailler douze cercles dans l'abaisse.
- 8 Badigeonner le pourtour des cercles de pâte contenus dans les alvéoles de jaune d'oeuf. Couvrir la viande avec les cercles de pâte restants. Presser les rebords à l'aide d'une fourchette. Faire une petite ouverture sur le dessus de chaque mini-pâté. Badigeonner le dessus de jaune d'oeuf.
- 9 Cuire au four de 25 à 30 minutes.

Pâtés au poulet

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et la macédoine de légumes 1 minute.
- 2 Ajouter la farine et remuer. Verser le bouillon de poulet et la crème. Porter à ébullition en remuant.
- 3 Ajouter le poulet, la moutarde et l'origan. Remuer.
- 4 Sur une surface légèrement farinée, abaisser les deux tiers de la pâte en un rectangle de 50 cm x 38 cm (20 po x 15 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 13 cm (5 po) de diamètre, tailler douze cercles dans l'abaisse.
- 5 Déposer les cercles de pâte dans les alvéoles du moule à muffins et presser légèrement le fond et les rebords. Répartir la préparation au poulet dans les alvéoles.
- 6 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la boule de pâte restante en un rectangle de 30 cm x 23 cm (12 po x 9 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 8 cm (3 po) de diamètre, tailler douze cercles dans l'abaisse.
- 7 Badigeonner le pourtour des cercles de pâte contenus dans les alvéoles de jaune d'oeuf. Couvrir la préparation au poulet avec les cercles de pâte restants. Presser les rebords à l'aide d'une fourchette. Faire une petite ouverture sur le dessus de chaque mini-pâté. Badigeonner le dessus de jaune d'oeuf.
- 8 Cuire au four de 25 à 30 minutes.