



5 15

Mini-pâtés chinois à congeler

PRESENTED BY:

COOKINA

C'est brillant de réduire ses déchets !

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

30 minutes (+ 20 minutes pour réchauffer)

Nutrition facts

Par portion: calories 735; protéines 24 g; matières grasses 36 g; glucides 89 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 32 mg; sodium 1 185 mg

Le [pâté chinois](#) est sans contredit notre recette préférée pour cuisiner le [bœuf haché](#)! Essayez-le en version mini avec cette recette facile.

Ingredients



300 g (2/3 de lb) de boeuf haché extra-maigre



125 ml (1/2 tasse) de carotte râpée



450 g (1 lb) de pâte à tarte



1 boîte de 398 ml de maïs en crème



1/2 contenant de 680 g de purée de pommes de terre

[Select all ingredients](#)

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

Étapes

À l'avance

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché, la carotte et les échalotes de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 3 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte jusqu'à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 de po). Tailler douze cercles d'environ 10 cm (4 po) de diamètre dans la pâte.
- 4 Dans les douze alvéoles d'un moule à muffins, répartir les cercles de pâte. Façonner les cercles en coupelles.

- 5 Répartir la préparation au boeuf dans les coupelles. Égaliser la surface. Ajouter le maïs et couvrir de purée de pommes de terre.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes
- 7 Retirer du four et laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 8 Répartir les coupelles dans des sacs hermétiques. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer au congélateur.

La veille du repas

- 1 Déposer la quantité désirée de mini-pâtés chinois dans un plat allant au four. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium.
- 2 Laisser décongeler les mini-pâtés au réfrigérateur.

Au moment du repas

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Réchauffer les mini-pâtés chinois au four de 10 à 15 minutes.
- 3 Retirer la feuille de papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce l'intérieur des mini-pâtés soit chaud.

Idée pour accompagner

Ketchup aux fruits

115 calories par portion



Couper 2 tomates, 1 pêche, 1 poire, 1 branche de céleri, 1 oignon et 1 poivron rouge en dés. Déposer les fruits et les légumes dans une casserole. Ajouter 60 ml (1/4 de tasse) d'eau, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de grains de moutarde et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux. Ajouter 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de cidre et 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.