

PÂTÉ AU PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

40
minutes
PRÉPARATION

1 heure
15
minutes
CUISSON

6
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

467
CALORIES

13 g
PROTÉINES

36 g
GLUCIDES

31 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1/2 lb	Filet de porc du Québec, coupé en dés	225 g
1	Oignon, haché finement	1
1 tasse	Carottes, coupées en dés	250 ml
1 tasse	Navet, coupé en dés	250 ml
1/3 tasse	Beurre	80 ml
1/4 tasse	Farine tout usage	60 ml
1 1/2 tasse	Bouillon de volaille	375 ml
1/2 tasse	Petits pois, surgelés ou frais	125 ml
2 c. à table	Persil plat, ciselé	30 ml
1 c. à thé	Estragon frais, ciselé (Facultatif)	5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2	Abaisses de pâte brisées du commerce	2
1	Jaune d'oeuf battu, pour badigeonner	1

PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 15 ml (1 c. à table) de beurre et y faire dorer légèrement les dés de porc environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
- Entre-temps, dans une casserole moyenne, à feu moyen-doux, fondre le reste du beurre. Y faire revenir l'oignon, les carottes et le navet environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
- Incorporer la farine et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en remuant.
- Ajouter les pois, les dés de porc, le persil et l'estragon. Rectifier l'assaisonnement. Laisser tiédir. Réfrigérer au besoin.
- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Foncer une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre avec une abaisse. Garnir de la préparation de viande et légumes. Recouvrir de la deuxième abaisse. Faire de petites incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner de jaune d'œuf.
- Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser reposer 10 minutes et servir.

NOTE

Vous pouvez utiliser un restant de rôti de porc cuit pour faire cette recette.