



# Pâté chinois au fromage en grains

PORTIONS  
**de 6 à 8**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**35 minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**25 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 369; protéines 21 g; M.G. 22 g; glucides 33 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 246 mg; sodium 329 mg

---



Rendez votre pâté chinois gourmand en lui ajoutant du fromage «skouik skouik»!

## Ingrédients

- 5 à 6 pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 2%
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce barbecue
- 1 boîte de maïs en grains de 199 ml, égoutté
- 1 boîte de maïs en crème de 284 ml
- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

Inscrivez-vous à notre infolettre pour plus d'inspirations, de conseils et de nouveautés.

Obtenez en plus 15% de rabais sur notre boutique en ligne!

Prénom

Email

Inscription

---

## Préparation

- 1 Déposer les pommes de terre dans une casserole d'eau froide minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec le tiédir.
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le l l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle soit presque cuit
- 3 Ajouter l'oignon et le thym. Poursuivre la cuisson 2 minutes, ju
- 4 Incorporer la sauce barbecue. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 5 Dans un bol, mélanger le maïs en grains avec le maïs en crème.

- 6 Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), répartir uniformément la préparation au boeuf haché. Couvrir de maïs, de fromage en grains et de purée de pommes de terre.
- 7 Couvrir le plat d'une pellicule plastique, puis d'une feuille de papier d'aluminium. Congeler.
- 8 La veille du repas, laisser décongeler au réfrigérateur.
- 9 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 10 Retirer la feuille de papier d'aluminium et la pellicule plastique du plat de cuisson. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus des pommes de terre soit légèrement doré.