

Pâté au jambon et au fromage



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	47 min	Donne 4 portions de 1 pâté (185 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 tranche de jambon (175 g), haché
- 1 tasse de fromage Double cheddar râpé *Cracker Barrel* léger
- 2 oignons verts, hachés
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia* léger Herbes et ail
- 1 croûte de tarte surgelée du commerce (1/2 paquet de 400 g)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d' eau

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 400 °F.

Mélanger les 5 premiers ingrédients. Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer la produit de fromage à la crème à intensité ÉLEVÉE 1 min ou jusqu'à ce qu'elle ait complètement fondu, en remuant toutes les 15 secondes. Ajouter la préparation au jambon; bien remuer. Répartir le mélange dans 4 ramequins de 175 ml.

Mettre la croûte de tarte sur une surface légèrement farinée; l'abaisser en un cercle de 12 po de diamètre. Utiliser un emporte-pièce rond de 5 po de diamètre pour découper 4 cercles. À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un petit emporte-pièce, découper des feuilles en utilisant environ le quart des retailles; jeter le reste de la pâte. Batre l'œuf et l'eau jusqu'à homogénéité; en badigeonner les bords des ramequins. Les recouvrir des cercles de pâte; presser légèrement la pâte sur les bords pour les y fixer. Garnir des feuilles en pâte; badigeonner légèrement les pâtés du mélange à l'œuf. Jeter le reste du mélange à l'œuf. Mettre les ramequins sur une plaque à pâtisserie. Faire des entailles sur les pâtés.

Cuire les pâtés de 30 à 32 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Trucs culinaires

Pâté au poulet

Remplacez le jambon par 1 1/4 de tasse de poulet cuit haché.

Variante

Ne garnissez pas les pâtés de feuilles en pâte.

Remarque

Si vous ne disposez pas d'un emporte-pièce de 5 po, renversez un bol ou une boîte de conserve propre de 5 po de diamètre sur la pâte. Découpez la pâte autour du bol ou de la boîte à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé. Répétez l'opération.

Nutrition

Portions

Donne 4 portions de 1 pâté (185 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion Donne 4 portions de 1 pâté (185 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	370
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	22g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	65mg
--------------------	-------------

Sodium	1100mg
---------------	---------------

Glucides	23g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	5g
--------	----

Protéines	20g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	60 %DV
------------	--------

Calcium	25 %DV
---------	--------

Fer	10 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.