



5 15

## Pommes de terre façon pâté chinois

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

30 minutes

### Nutrition facts

Par portion: calories 669; protéines 30 g; matières grasses 27 g; glucides 79 g; fibres 9 g; fer 5 mg; calcium 175 mg; sodium 611 mg

Polyvalentes, nutritives et accessibles, les pommes de terre [Patates Dolbec](#) ont tout pour plaire, surtout quand elles rendent hommage à notre mets national comme dans cette recette de [pommes de terre](#) façon pâté chinois. Une façon différente de déguster notre plat préféré, on dit oui!

### Ingredients



4 grosses pommes de terre



250 ml (1 tasse) de mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti



350 g (environ 3/4 de lb) de boeuf haché mi-maigre



180 ml (3/4 de tasse) de maïs en grains



80 ml (1/3 de tasse) de sauce chili

[Select all ingredients](#)

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

### Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement pour tourtières
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar râpé

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Piquer chaque pomme de terre avec une fourchette plusieurs fois. Cuire au micro-ondes de 12 à 15 minutes, jusqu'à tendreté.
- 3 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire les légumes pour sauce à spaghetti de 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter le boeuf haché, le maïs, la sauce chili et, si désiré, les assaisonnements à tourtière. Cuire de 8 à 10 minutes en remuant.
- 5 Couper les pommes de terre en deux sur la longueur et les évider. Déposer la chair retirée dans un bol et la réduire en purée.
- 6 Garnir les pommes de terre du mélange de boeuf. Ajouter la chair de pomme de terre. Si désiré, couvrir de cheddar.

- Garnir les pommes de terre du mélange de bœuf. Ajouter la chair de pomme de terre. Si desiré, couvrir de cheddar.
- 7 Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four de 15 à 18 minutes.