



Tourtière au fromage cheddar



PRÉPARATION : 45 MIN CUISSON: 1 HR

La tourtière est un plat classique du Québec, et le voilà réinventé par l'ajout de délicieux fromage cheddar. Les amateurs de tourtière et de pâté à la viande adoreront cette variante au fromage.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 1-1/4 lb (565 g) de porc haché maigre
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 1 oignon, haché finement
- 1 tasse de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 1 gros pommes de terre pour le four (400 g), épluchée, hachée
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à soupe de thym frais haché finement
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/8 c. à thé de cannelle moulue
- 1/8 c. à thé de clou de girofle moulu
- 1-1/2 tasses de fromage Double cheddar râpé CRACKER BARREL
- 3 c. à soupe de persil frais haché
- 1 paquet (400 g) de croûte de tarte réfrigérée du commerce (2 croûtes)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'eau

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire le porc, le céleri et l'oignon dans une grande poêle à feu mi-vif jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, en remuant de temps à autre; égoutter. Remettre la préparation de viande dans la poêle. Ajouter le bouillon, les pommes de terre, l'ail, le thym, la sauce Worcestershire, le poivre et les épices; bien mélanger. Couvrir; laisser mijoter à feu mi-doux 10 min. Découvrir; laisser mijoter 5 min ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Laisser refroidir.

Étape 2

Chauffer le four à 375 °F. Utiliser le dos d'une cuillère pour écraser les pommes de terre. Ajouter le fromage et le persil; bien mélanger.

Étape 3

Mettre 1 croûte de tarte dans un moule à tarte de 9 po selon le mode d'emploi pour une tarte à deux croûtes; remplir du mélange de viande. Batre l'œuf avec l'eau jusqu'à homogénéité; badigeonner les bords de la pâte de ce mélange dans le moule à tarte. Couvrir de l'autre croûte; sceller et canneler les bords. Faire plusieurs incisions sur le dessus de la pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner les dessus du reste de l'œuf battu.

Étape 4

Cuire 40 min ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Conseils des Cuisines Kraft



Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de sauce chili *Heinz*, de ketchup aux tomates *Heinz* ou de votre chutney préféré.

Remarque

Pour obtenir de meilleurs résultats, cuisez la tourtière sur la grille inférieure du four.

Calories **320**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 19 g	29 %
Matières grasses saturées 7 g	35 %
Cholestérol 45 mg	
Sodium 300 mg	13 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	10 %
Calcium	15 %
Fer	10 %

Portions

12 portions de 1 pointe (157 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  4

5  5

4  0

3  1

2  0

1  0

1 à 3 sur 6: C Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 4
an

Pour angecuistot.Cliquer dans le carré dans lequel est inscrit nutrition et vous aurez toutes les va

Pour angecuistot.Cliquer dans le carré dans lequel est inscrit nutrition et vous aurez toutes les valeurs nutritionnelles de la recette y compris les glucides.

 (0)  (0)



Invité - il y a 4
an



Pour angecuistot

Pour angecuistot

 (0)  (0)



Invité - il y a 4 an

No Comments

No Comments

 (0)  (0)

