

PÂTÉ CHINOIS À PERSONNALISER

DE 12.39\$ À 3.77\$ OU MOINS !

PURÉE DE LÉGUMES

4 tasses de pommes de terres 0.90\$

4 tasses de patate douces 1.49\$

4 tasses de courge 2.23\$

Ajoutez un reste de petits légumes moches à la purée, tout est permis !

CORPS GRAS POUR LA PURÉE

1/4 de tasse de beurre 1.50\$

1/4 de tasse de margarine 0.31\$

LIQUIDE

1/2 tasse de lait 0.25\$

1/2 tasse d'eau et 1 c. à soupe de bouillon de poulet déshydraté 0.12\$

1/2 tasse de lait de soya 0.35\$

PROTÉINES

1 lb boeuf haché 7\$

2 tasses de lentilles sèches cuites (rendement 4tasses) 0.86\$

1 tasse de lentilles sèches cuites (donne 2tasses) + 1/2 lb de boeuf haché 3.93\$

200 gr de protéine végétale texturée (ajouter 1 1/2 tasse de bouillon pour réhydrater) 2.08\$

100 gr de protéine végétale texturée (+3/4 de tasse de bouillon) + 1/2 lb boeuf haché 4.44\$

Bonus : 1 oignon 0.25\$

LÉGUMES

1 conserve de maïs en crème 2.49\$

2 tasses de maïs surgelé 1.33\$

2 tasses de petits pois surgelés 1.33\$

4 tasses de chou râpé et rôti 0.99\$

2 tasse de reste de légumes 0\$

PÂTÉ CHINOIS À PERSONNALISER

MÉTHODE

- Choisir 1 aliment par catégorie selon ce que vous avez déjà à la maison, le coût ou en fonction des spéciaux de la semaine.
- Déposer les légumes pour la purée dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole.
- À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les légumes avec le corps gras et le liquide. Réserver.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 375 °F.
- Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer les protéines jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retirer du feu.
- Presser les protéines au fond d'un plat de cuisson d'environ 8 po. Ajouter les légumes et étaler la purée de légumes Y étaler le maïs puis la purée de pommes de terre.
- Cuire au four 30 minutes. Terminer la cuisson sous le gril .

ASSAISONNEZ À VOTRE GOÛT

Variez le goût de votre pâté chinois en assaisonnant les protéines avec :

- Mélange mexicain : 15 ml de poudre de chili, 15 ml paprika moulu, 5 ml cumin et 5 ml sel d'oignon.

-Mélange d'épices indiennes :15 ml curcuma, 15 ml cumin, 15 ml coriandre

-Mélange d'épices provençales ; 10 ml romarin, 10 ml thym, 10 ml basilic, 10 ml sel d'ail