



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Pâté de tortillas au bœuf (ou Pâté taco aux haricots)

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
5 lb	bœuf haché maigre ou extra-maigre, dégelé <b>OU</b> 10 tasses (2.5 l) haricots cuits, ou en boîte, rincés et égouttés	2,27 kg
3	oignons, coupés en dés	3
4 gousses	ail, hachées	4 gousses
3	poivrons rouges, en dés	3
3 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	3 boîtes (796 ml)
2 c. à soupe	cumin moulu	30 ml
¼ tasse	chili en poudre	60 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
6 tasses	maïs à grains entiers congelé	1,5 l
3 tasses	coriandre fraîche, hachée	750 ml
8 tasses (2 lb)	mozzarella, râpée	2 l (950 g)
25	tortillas de blé entier (10 po ou 25 cm)	25
Facultatif	poivre	

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*



## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Ajouter le bœuf et bien faire brunir. Égoutter.
3. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
5. Ajouter les tomates, le maïs, les épices, le sel et le poivre (facultatif). Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu, environ 30 minutes.
6. Retirer du feu et ajouter la coriandre.
7. Vaporiser les plats de cuisson ou les moules à tarte d'un aérosol de cuisson.
8. Arranger la moitié des tortillas dans le fond des plats.
9. Recouvrir de la moitié du mélange de viande, puis de la moitié du fromage.
10. Répéter avec le reste des tortillas, de la viande et du fromage.
11. Couvrir sans fermer avec du papier d'aluminium et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 10 minutes.

*Suggestion de remplacement pour menu végétarienne proposée : Pâté de tortillas aux haricots secs (voir la recette)*

<b>Valeur nutritive</b>
Par portion de 190 g
Calories 260
Lipides 11 g
Saturés 4.5 g
+ trans 0 g
Sodium 400 mg
Glucides 24 g
Fibres 3 g
Sucre 4 g
Protéines 17 g
Calcium 120 mg
Fer 1,5 mg

## **Portion selon le Guide Alimentaire**

1 Légumes et fruits

1 Produits céréaliers

½ Lait et substituts

1 Viandes et substituts