



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 chinois

Rendement : 10 portions pour enfants

Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
Mélange de bœuf :		
1 c. à table	huile végétale	15 mL
1 lb	bœuf haché, maigre ou extra maigre	0,45 kg
¾ tasse	oignons, finement tranchés (environ 1 moyen)	175 mL
1 gousse	ail, finement haché (facultatif)	1 gousse
1 branche	céleri, finement tranché	1 branche
1 tasse	carotte, en dés (environ 1 grande)	250 mL
1 c. à table	pâte de tomate	15 mL
1 tasse	eau	250 mL
1 tasse	maïs, congelé	250 mL
1 tasse	pois, congelé	250 mL
Garniture :		
2 lb	patates (environ 7 moyennes)	0,45 kg
1 c. à table	margarine	15 mL
¾ tasse	lait, réchauffé	175 mL

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

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Pour les patates pilées : Placer les patates dans une grande casserole et les couvrir d'eau. Faire bouillir. Réduire le feu, couvrir et faire cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les patates soient tendres (on peut effectuer les étapes 3 à 10 pendant la cuisson des patates). Égoutter; ajouter la margarine et le lait et piler les patates.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit brun et qu'il n'y ait plus de rose. Égoutter le gras.
4. Ajouter les oignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajouter l'ail, le céleri et les carottes et faire sauter pendant 5 minutes.
6. Ajouter la pâte de tomate et l'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



7. Ajouter les légumes congelés et bien les chauffer.
8. Verser le mélange de bœuf et de légumes dans un moule.
9. Étendre les patates pilées sur le mélange à l'aide d'une cuillère.
10. Faire cuire au four pendant 20 à 30 minutes.

Valeur nutritive
Par portion de 260 g
Calories 250
Lipides 7 g
Saturés 2 g
+ trans 0 g
Sodium 200 mg
Glucides 32 g
Fibres 3 g
Sucre 4 g
Protéines 14 g
Calcium 60 mg
Fer 2 mg

Portion selon le Guide Alimentaire
½ Légumes et fruits
1 Viandes et substituts