



Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!

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

Ottawa

Public Health
Santé publique

Pâté chinois

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
Mélange de bœuf :		
¼ tasse	huile végétale	60 ml
5 lb	bœuf haché maigre ou extra-maigre, dégelé	2,27 kg
4 tasses	oignons, finement hachés	1 l
Couche du milieu :		
¼ tasse	huile végétale	60 ml
2 tasses	oignons, finement hachés	500 ml
4 gousses	ail, émincées	4 gousses
5 branches	céleri, finement hachées	5 branches
3	poivrons rouges, finement hachés	3
14 tasses	légumes : maïs, pois (congelés) et carottes coupées en dés (fraîches ou congelées)	3,5 l
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	fines herbes, fraîches ou séchées poireaux, tranchés champignons, tranchés mélange de légumes congelés poivre	
Couche supérieure		
10 lb	purée de pommes de terre (voir la recette)	4,5 kg
Facultatif :	remplacer une partie des pommes de terre par des patates douces ou de la courge pilées.	

Note : Suite des instructions, suggestion de remplacement pour menu végétarien et valeur nutritive à la page 2



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Ajouter le bœuf et bien faire brunir. Égoutter.
3. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner de sel et de poivre (facultatif).
4. Vaporiser les plats de cuisson d'un enduit végétal.
5. Retirer le mélange de bœuf et répartir dans les plats.
6. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
7. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
8. Ajouter le céleri et les poivrons, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
9. Ajouter le maïs et les fines herbes (facultatif). Assaisonner de sel et de poivre (facultatif). Cuire jusqu'à ce que le maïs soit bien chaud.
10. Étaler le mélange sur la couche de bœuf haché dans les plats de service.
11. Couvrir la couche de maïs d'une couche de purée de pommes de terre.
12. Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pâté bouillonne et que la purée de pommes de terre soit dorée.

Variante végétarienne proposée : Pâté chinois aux haricots secs (voir la recette)

Valeur nutritive pour 200 g	
Calories	210
Lipides	7 g
saturés	2 g
+ trans	0 g
Sodium	370 mg
Glucides	25 g
Fibres	4 g
Sucres	3 g
Protéines	13 g
Calcium	40 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 ½ Légumes et fruits
1 Viandes et substituts