

Pâté chinois simplifié

Prép. : 10 min | Total : 30 min

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 2 tasses de purée de pommes de terre chaude
- 60 g (le quart d'un pqt de 250 g) de fromage à la crème **Philadelphia** en brique, coupé en cubes
- 1 tasse de fromage râpé Mozza-Cheddar **Kraft**, divisée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 4 tasses de légumes mélangés surgelés, dégelés
- 1 tasse de sauce au bœuf

- 1 **CHAUFFER** le four à 375 °F. Dorer la viande dans une grande poêle. Égoutter.
 - 2 **MÉLANGER** bien la purée de pommes de terre avec le fromage à la crème, 1/2 tasse de fromage râpé et l'ail.
 - 3 **INCORPORER** les légumes et la sauce à la viande.
 - 4 **DÉPOSER** le mélange à la viande au fond d'un moule carré de 9 pouces.
 - 5 **ÉTENDRE** la purée de pommes de terre (inutile de chercher la perfection : les inégalités donneront une apparence plus rustique à votre pâté).
 - 6 **SAUPOUDRER** la 1/2 tasse de fromage râpé qui reste sur le dessus. Cuire au four 20 min, ou jusqu'à ce que le pâté chinois soit bien chaud.
- Donne 6 portions de 1/6 de la recette chacune.

Information nutritionnelle par portion :
CALORIES 420, MATIÈRES GRASSES 19 g (sat. 9 g);
CHOL 70 mg, SODIUM 470 mg, GLUCIDES 32 g,
FIBRES 5 g, SUCRES 5 g, PROTÉINES 26 g,
VIT A 50%VQ, VIT C 15%VQ, CALCIUM 15%VQ,
FER 20%VQ

