

PÂTÉ CHINOIS MOELLEUX

INGRÉDIENTS

1 paquet de sans viande haché original de 340 g
1/4 tasse eau
1/2 c à table huile
1/2 c à Table sauce soya
1 boîte (400 ml) de maïs crème
5 pommes de terre
1/2 tasse de lait
1 c à table Beurre ou margarine
1/4 c à thé poudre d'ail
1/4 c à thé poudre d'oignon

PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes. Faire bouillir une casserole d'eau. Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient molles pour en faire une purée. Piler en ajoutant le beurre, le lait, la poudre d'ail et d'oignon.
2. Pendant ce temps, faire revenir le sans viande dans une poêle avec l'eau. Ajouter l'huile pour éviter que ça colle.
3. Dans une casserole, faire chauffer le maïs en crème à feu doux.

Montage: Déposer le sans viande dans un plat carré. Ajouter le maïs puis terminer par les pommes de terre.

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.