

Pâté mexicain

Préparation	20 minutes
Cuisson	60 minutes
Portions	5
Coût (portion)	2,07 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle bien.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, fourchette, grand bol, petit bol, grande poêle, cuillère de bois.



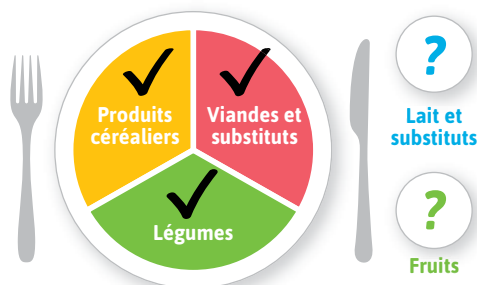
Ingrédients

VOIR NOTRE RECETTE DE PÂTE À TARTE

ON PEUT REMPLACER PAR DU PORC HACHÉ

-  **Pâte à tarte** dans assiette de 23 cm (9 pouces), non cuite
-  125 ml (½ tasse) de **polenta à cuisson rapide** (facultatif)
-  175 ml (¾ tasse) d'**eau**
-  15 ml (1c. à soupe) de **poudre de chili**
-  **Sel et poivre** au goût
-  80 ml (⅓ tasse) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée
-  1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** pelés et coupés en lanières
-  225 g (½ lb) de **bœuf haché**
-  1 boîte (540 ml) de **haricots noirs** égouttés, rincés et écrasés
-  60 ml (¼ tasse) de **ketchup**
-  250 ml (1 tasse) de **pois verts surgelés**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)
















Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes (ex. salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Piquer la pâte à tarte avec une fourchette.	 
2	Cuire la croûte au four pendant 10 à 12 minutes. Une fois cuite, sortir la croûte et baisser la température du four à 180°C (350°F).	 
3	Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la polenta , l' eau , 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili , du sel et du poivre . Variante : Sauter les étapes 3 et 4 si vous n'avez pas de polenta.	
4	Cuire au four à micro-ondes pendant 2 minutes et ajouter 60 ml (¼ tasse) de beurre ou de margarine . Mélanger et mettre de côté.	 
5	Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les oignons dans 20 ml (4 c. à thé) de beurre ou de margarine pendant 5 minutes en brassant de temps en temps.	
6	Ajouter le bœuf haché , les haricots noirs écrasés et le reste de la poudre de chili . Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.	
7	Ajouter le ketchup , les pois verts , du sel et du poivre et mélanger. Répartir la préparation de bœuf au fond de la tarte.	 
8	Verser la polenta précuite sur le dessus de la viande et étendre à l'aide d'une fourchette (facultatif). Cuire au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.	 

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca