

# 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



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

ON PEUT  
REPLACER PAR  
DU PORC HACHÉ



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

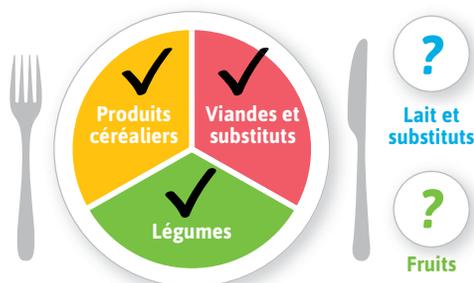


60 ml (¼ tasse) de ketchup



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 <b>pâte à tarte</b> 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 <b>polenta</b> , l' <b>eau</b> , <b>5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili</b> , du <b>sel</b> et du <b>poivre</b> . <b>Variante :</b> 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 <b>60 ml (¼ tasse) de beurre ou de margarine</b> . Mélanger et mettre de côté.	 
5	Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les <b>oignons</b> dans <b>20 ml (4 c. à thé) de beurre ou de margarine</b> pendant 5 minutes en brassant de temps en temps.	
6	Ajouter le <b>bœuf haché</b> , les <b>haricots noirs</b> écrasés et le reste de la <b>poudre de chili</b> . Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.	
7	Ajouter le <b>ketchup</b> , les <b>pois verts</b> , du <b>sel</b> et du <b>poivre</b> et mélanger. Répartir la <b>préparation de bœuf</b> au fond de la tarte.	 
8	Verser la <b>polenta précuite</b> 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. <b>Astuce :</b> 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](http://fondationolo.ca)