

Pâté au saumon sans croûte

Préparation	30 minutes
Cuisson	35 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,44 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, moule carré de 20 cm (8 po), papier parchemin (ou huile), grand chaudron, ouvre-boîte, grand bol, cuillère de bois, passoire, pilon à purée (ou fourchette).



Ingrédients



4-5 **pommes de terre** moyennes pelées et tranchées



3 boîtes (3 x 213g) de **saumon rose en conserve**, égoutté

ON PEUT UTILISER UN RESTE DE SAUMON CUIT PLUTÔT QUE LE SAUMON EN BOÎTE



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés

ON PEUT REMPLACER LES PETITS POIS PAR UN AUTRE LÉGUME VERT COUPÉ EN PETITS MORCEAUX (EX. : HARICOTS VERTS, BROCOLI, POIVRON)



250 ml (1 tasse) de **petits pois surgelés**



30 ml (2 c. à soupe) de **lait**



1 **œuf**



5 ml (1 c. à thé) de **persil séché**



Sel et poivre au goût

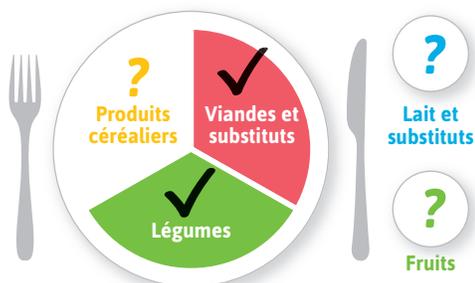


30 ml (2 c. à soupe) de **chapelure**



2,5 ml (½ c. à thé) de **paprika**

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex.: tranche de pain)
- ? d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po) ou recouvrir le moule de papier parchemin.</p>	
<p>2 À feu moyen-vif, porter à ébullition un grand chaudron d'eau salée dans lequel se retrouvent déjà les pommes de terre. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.</p>	
<p>3 Pendant ce temps, dans un grand bol, verser le contenu des boîtes de saumon. Retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts. Conserver les arêtes et les cartilages, mais bien les écraser avec les doigts.</p>	
<p>4 Ajouter les oignons, les petits pois, le lait, l'œuf, le persil, le sel et le poivre.</p>	
<p>5 Égoutter les pommes de terre et les remettre dans le chaudron. Hors du feu, piler à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Astuce : Conserver l'eau de cuisson des pommes de terre pour vos soupes.</p>	
<p>6 Ajouter les pommes de terre pilées au mélange de saumon. Mélanger.</p>	
<p>7 Verser la préparation dans le moule et aplatir le dessus à l'aide d'une fourchette.</p>	
<p>8 Saupoudrer de chapelure et de paprika. Cuire environ 35 minutes où jusqu'à ce que le dessus du pâté soit dorée. Variante : Pour plus de saveurs, on peut ajouter du zeste et du jus de citron.</p>	

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