

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Pâté au saumon sans croûte



4 **pommes de terre**,
pelées et coupées
en gros cubes



3 boîtes (3 x 213 g)
de **saumon rose**, égoutté
**Vous pouvez le remplacer
par un reste de saumon cuit.**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



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

**Vous pouvez les remplacer par
un autre légume vert coupé en
petits morceaux (ex. : haricots
verts, brocoli, poivron).**



30 ml (2 c. à soupe)
de **lait**



1 **œuf**



Sel et poivre,
au goût



30 ml (2 c. à soupe)
de **chapelure**



2,5 ml (½ c. à thé)
de **paprika**

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : tranche de pain grillée)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler un moule carré.
- 2 Dans une grande casserole, déposer les **pommes de terre** et recouvrir d'eau. Faire bouillir à feu vif. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux et cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles se piquent facilement à la fourchette, environ 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, mettre le **saumon** dans un grand bol. Retirer la peau à l'aide d'une fourchette ou de ses doigts. Bien écraser le saumon, les arêtes et les cartilages.
- 4 Ajouter l'**oignon**, les **petits pois**, le **lait**, l'**œuf**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.

Variante: Vous pouvez ajouter des fines herbes séchées.

- 5 Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter dans une passoire et les remettre dans la casserole hors du feu. Écraser les pommes de terre au pilon à purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Astuce: Conservez l'eau de cuisson des pommes de terre pour vos soupes.

- 6 Ajouter les pommes de terre pilées au mélange de saumon et mélanger.
- 7 Verser la préparation dans le moule carré et aplatir le dessus à la fourchette.

- 8 Saupoudrer de **chapelure** et de **paprika**. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pâté soit doré. Laisser reposer 5 minutes et servir.

Variante: Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter du zeste et du jus de citron ou de la sauce piquante au mélange.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer
- Casser l'œuf
- Huiler le moule

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Écrasez les pois dans l'assiette de votre tout-petit.