

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Conservation :

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

Pâté mexicain



Pâte à tarte non cuite
[Consultez notre recette de pâte à tarte.](#)



125 ml (½ tasse) de **polenta** à cuisson rapide sèche



175 ml (¾ tasse) d'**eau**



20 ml (1 c. à thé + 1 c. à soupe) d'**assaisonnement au chili**



60 ml (¼ tasse) de **beurre** ou de margarine



Sel et poivre, au goût



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**, pelé et coupé en lanières



225 g (½ lb) de **bœuf haché**
[Vous pouvez le remplacer par une autre viande hachée.](#)



1 boîte (540 ml) de **haricots noirs**, égouttés, rincés et écrasés



60 ml (¼ tasse) de **ketchup**



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

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade)
- + 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).

2 À l'aide d'un rouleau à pâte, étendre la **pâte à tarte** pour obtenir un cercle d'environ 35 cm (14 po).

Astuce: Pour éviter que la pâte colle au rouleau et à la table, mettez un peu de farine sur le rouleau, la table et la pâte. Vous pouvez aussi utiliser une bouteille ou un verre propre pour aplatir la pâte.

3 Déposer la pâte dans une assiette à tarte, piquer-la avec une fourchette et cuire au four 12 minutes. Sortir la croûte cuite du four et baisser la température du four à 180°C (350°F).

4 Pendant ce temps, dans un bol allant au micro-ondes, mélanger à la fourchette la **polenta**, l'**eau** et **5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili**. Cuire au micro-ondes 2 minutes, puis ajouter le **beurre** et mélanger. **Saler** et **poivrer** au goût. Mettre de côté.

5 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire l'**oignon** et le **bœuf haché** 8 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé. Mélanger de temps en temps avec une cuillère en bois et défaire la viande en petits morceaux.

6 Ajouter les **haricots noirs** écrasés et **15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili**, puis mélanger. Cuire 2 minutes en mélangeant de temps en temps.

7 Ajouter le **ketchup**, les **petits pois**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.

8 Répartir la préparation de bœuf au fond de la tarte. Verser la polenta précuite sur le dessus de la viande et étendre à la fourchette. 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.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Rincer les haricots noirs
- Rouler la pâte à tarte
- Piquer la pâte à tarte avec une fourchette