

Un grand classique revisité : pâté chinois au quinoa

Recette facile qui plaira à toute la famille !

Temps de préparation : 45 minutes

Nombre de portions : 4

La meilleure façon d'initier un enfant à un nouvel aliment est certainement en l'intégrant dans l'un de ses mets préférés !

Ingrédients

- 5 à 6 pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux
- 3 à 4 carottes, pelées et coupées en gros morceaux
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en gros morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa, non cuit
- 1 oignon, haché
- 227 g (1/2 lb) de viande hachée au choix
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- Sel et poivre, au goût
- Maïs en grains et/ou en crème, au goût



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Faire cuire les pommes de terre, les carottes et le rutabaga dans l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (15 à 20 minutes).
3. Faire cuire le quinoa en suivant les indications sur l'emballage.
4. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et la viande hachée dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Égoutter les légumes, puis les réduire en purée avec le lait, la margarine et les assaisonnements.
6. Mélanger la viande et le quinoa, puis étaler dans un plat carré de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four.
7. Étaler une couche de maïs par-dessus le mélange de viande, puis couvrir de la purée de légumes.
8. Mettre au four pour environ 30 minutes.

BON APPÉTIT !