

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

9 PORTIONS

# PÂTÉ CHINOIS



## INGRÉDIENTS

3 tasses de pommes de terre pelées, en dés  
(1 cm)

2 tasses de patates douces pelées, en dés  
(1 cm)

2 c. à soupe d'huile végétale

2 c. à soupe de lait 2 % M.G.

1 c. à thé de poudre d'ail

¼ tasse de parmesan, râpé

2 tasses de maïs en grains surgelé\*

¾ tasse de crème 15 % M.G.

2 c. à soupe d'huile végétale

1 tasse d'oignon, haché

1 tasse de carottes, en dés

450 g de poulet haché

1 boîte (540 ml) de lentilles en conserve,  
**sans sel ajouté, rincées et égouttées**

2 c. à soupe de sauce chili

½ c. à soupe de sauce soya réduite en  
sodium

1 c. à thé de poudre d'ail

Persil frais

### Valeur nutritive

PAR PORTION :

⅓ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 2 éq. féculent

+ ½ éq. légume

Calories	<b>325 Kcal</b>
Protéines	<b>16 g</b>
Glucides	<b>35 g</b>
Fibres	<b>6 g</b>
Sucres	<b>5 g</b>
Lipides	<b>14 g</b>
Gras saturés	<b>4 g</b>
Cholestérol	<b>56 mg</b>
Sodium	<b>308 mg</b>
Potassium	<b>684 mg</b>
Phosphore	<b>254 mg</b>

\* Pour gagner du temps, sautez l'étape 2 en utilisant du maïs en crème en conserve. Comparez les marques et choisissez celle qui contient le moins de sodium.

## PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, recouvrir d'eau froide les patates douces et les pommes de terre. Porter à ébullition et égoutter une première fois. Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition une deuxième fois, et laisser mijoter jusqu'à tendreté, environ 15 minutes. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter l'huile, le lait, la poudre d'ail et le parmesan. Réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
- 2 Dans une petite casserole, chauffer 1 tasse de grains de maïs et la crème. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 2 minutes. Au pied-mélangeur, pulser jusqu'à l'obtention d'une crème grossière. Ajouter le reste des grains de maïs, mélanger et cuire encore 2 ou 3 minutes. Réserver.
- 3 Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire sauter l'oignon et les carottes environ 10 minutes. Ajouter le poulet haché et faire revenir environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- 4 Ajouter les lentilles en conserve, la sauce chili, la sauce soya et la poudre d'ail. Mélanger et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Réserver.
- 5 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 6 Dans un plat de cuisson d'environ 9 × 9 po, étaler le mélange de poulet et de lentilles, puis le mélange de maïs à la crème. Recouvrir de purée de patates douces et de pommes de terre. Poivrer au goût. Cuire au four environ 30 minutes.
- 7 Garnir de persil frais et servir.

*Astuce : Un bon plat à assembler à l'avance et à cuire plus tard. Vous pouvez aussi congeler le pâté chinois non cuit.*