SUGGESTION d'AMELIE : AVSEC

RICARDO

# Pâté chinois végétarien

| Préparation | Cuisson | Portions | Rendement | Se con |
|---|---|---|---|---|
| **35 min** | **1 h 20 min** | **1** | **6 portions** | **Oui** |

Pour obtenir sa version végé de l'emblématique pâté chinois, une lectrice a créé un mélange goûteux à base de légumes et de grains de sarrasin. Elle a ensuite envoyé sa recette à Ricardo. Ce dernier l'a montrée à l'équipe cuisine, qui s'en est inspirée pour créer une variante aussi riche en saveur umami que l'originale. On vous la présente ici.

## Ingrédients

### Purée de pommes de terre

900 g (2 lb) de pommes de terre Russet, pelées et coupées en cubes

125 ml (1/2 tasse) de lait, chaud

30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, coupé en cubes

75 g (3/4 tasse) de fromage cheddar râpé

1 œuf, battu

### Garniture de légumes et de sarrasin

225 g (1/2 lb) de champignons blancs

1 oignon, coupé en huit

2 gousses d'ail, coupées en deux

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

200 g (1 tasse) de grains de sarrasin blanc, rincés et égouttés

375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

### Montage

1 boîte de 284 ml (10 oz) de maïs en crème

1 boîte de 199 ml (7 oz) de grains de maïs, égouttés

Paprika, au goût

# Préparation

### Purée de pommes de terre

- [ ] Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, réduire en purée avec le lait et le beurre. Ajouter le fromage et l'œuf. Mélanger vigoureusement à la cuillère de bois. Saler et poivrer. Couvrir et réserver.
- [ ] Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

### Garniture de légumes et de sarrasin

- [ ] Entre-temps, au robot culinaire, hacher finement les champignons avec l'oignon et l'ail.
- [ ] Dans une autre grande casserole à feu élevé, dorer les légumes hachés dans l'huile. Ajouter le sarrasin et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter l'eau et la sauce soya. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé en remuant à quelques reprises. Poivrer.

### Montage

- [ ] Répartir le mélange de légumes et de sarrasin dans le fond d'un plat de cuisson de 28 x 20 cm (11 x 8 po). Couvrir du maïs en crème et des grains de maïs. Répartir la purée de pommes de terre. À l'aide d'une fourchette, texturer la surface. Saupoudrer de paprika.
- [ ] Cuire au four 25 minutes. Terminer la cuisson sous le gril (broil). Laisser reposer 10 minutes avant de servir.