

Pâté de bœuf à l'asiatique

50 portions

Source de la recette

Recette standardisée par des étudiants en nutrition dans le cadre du cours d'alimentation des collectivités du département de nutrition de l'Université de Montréal.

Précision ou commentaire de l'établissement

La quantité de sel ajouté peut être réduite pour diminuer la teneur en sodium.
Le pâté peut aussi être servi dans des récipients de table-chaude.

Description de la portion et du service

Ramequin de 225 mL ; mijoté de boeuf et légumes recouvert de purée de pommes de terre et panais (total env. 320 g)

Rendement de la recette

Poids total du mélange de viande et légumes : 11,3 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

ramequin oval 225 ml

Équipement de cuisson

autocuiseur
sauteuse basculante
four

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	360	Sodium (mg)	650
Protéines (g)	26.0	Lipides (g)	9.6
Glucides (g)	45.0	Gras saturés (g)	2.5
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	5.5



Québec 



Pâté de bœuf à l'asiatique

50 portions

Rendement de la recette

Poids total du mélange de viande et légumes : 11,3 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
----------	---------------------------	--------------------------------------

Étape 1. Mélange de légumes et de viande

60 ml	huile de canola	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer la sauteuse basculante.2. Faire suer les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile de canola pendant 5 min.3. Ajouter le boeuf et cuire environ 5 minutes.4. Préparer le bouillon en mélangeant la base de boeuf à l'eau. Ajouter le sel, poivre et sauce soya.5. Ajouter le bouillon et les carottes dans la sauteuse. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.6. Ajouter les oignons verts et le maïs. Réduire la température, couvrir et laisser mijoter 5 minutes.7. Ajouter le brocoli.8. Délayer la farine dans l'eau froide et lier la préparation. Amener à ébullition en brassant, cuire 2 minutes. Éteindre la sauteuse.9. Ajouter l'huile de sésame et bien mélanger.10. Transférer la préparation dans des insertions pleine grandeur. Bien mélanger avant de portionner pour s'assurer que le maïs ne reste pas au fond.11. Répartir dans les ramequins à l'aide d'une cuillère de service de 8 on (237 ml) rase. (environ 220 g / ramequin).
1400 g	oignons jaunes hachés	
75 g	ail haché	
80 g	gingembre haché finement	
4300 g	boeuf, émincé de haut de surlonge	
2,50 L	eau	
60 g	base de boeuf en pâte (Major)	
18 g	sel de table	
6 g	poivre noir moulu	
200 ml	sauce soya Kikkoman réduite en sodium	
1000 g	carottes en rondelles	
75 g	oignons verts hachés	
3 kg	maïs en grains surgelé	
2 kg	brocoli en bouquets frais ou surgelé	
300 ml	eau froide	
140 g	farine tout usage non blanchie	
60 ml	huile de sésame	



Pâté de bœuf à l'asiatique

50 portions

Rendement de la recette

Poids total du mélange de viande et légumes : 11,3 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Étape 2. Préparation de la purée de pommes de terre et panais		
4900 g	potatoes brunes (pelées, coupées en morceaux uniformes)	<ol style="list-style-type: none">1. Cuire les pommes de terre et les panais dans l'autocuiseur pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.2. Malaxer les pommes de terre et le panais pendant 30 secondes.3. Dissoudre le sel dans le lait. Ajouter ce mélange ainsi que la margarine aux pommes de terre. Continuer de battre environ 5 minutes jusqu'à consistance lisse.4. Ajouter la coriandre. Battre pour bien mélanger.5. Transférer dans une poche à pâtisserie. Couvrir toute la surface des ramequins d'une couche de purée (douille en étoile la plus large), soit environ 100 g/ramequin.
1000 g	panais pelés, coupés en morceaux uniformes	
500 ml	lait écrémé	
18 g	sel de table	
100 g	margarine molle non hydrogénée	
150 g	coriandre hachée finement	
Étape 3. Cuisson		
50 ml	graines de sésame noires	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à 500°F.2. Saupoudrer 1 ml de graines de sésame noires sur chacun des ramequins.3. Placer les ramequins sur les plaques à cuisson et cuire 10 minutes au four à 500°F.

