

## **Pâtés de boeuf haché, sauce aux petits pois et aux oignons (Bedon Gourmand)**

J'ai ressorti mon livre "Les recettes secrètes de nos mères" de Coup de Pouce. J'avais oublié ce livre....je ne dois pas en avoir assez!!! Il y a pleins de bonnes recettes dans ce livre, dont celle-ci!! Désolé pour la photo, la petite boulette se cachait sous les petits pois!! et la sauce se cachait sous les patates!! Parlant de petit pois, mon fils Samuel chantait cette chanson cet été, chanson chantée au camp de jour: Ah!!! les p'tits pois, les p'tits pois, les p'tits pois, ce sont des légumes tendres.....Chanson niaiseuse, n'est-ce pas? Maintenant, quand mes enfants voient des petits pois, ils se mettent à chanter cette chanson-là.

### **Ingrédients**

- 1 oeuf
- 1/3 tasse de chapelure
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir du moulin
- 500 g de boeuf haché maigre
- 2 c. à thé d'huile végétale
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1 1/3 tasse de petits pois surgelés
- 2/3 tasse de petits oignons marinés, rincés et égouttés

### **Préparation:**

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la chapelure, 2 c. à thé de la sauce Worcestershire, 1 c. à thé de la moutarde, 1/4 tasse du bouillon, le sel et le poivre. Ajouter le boeuf haché et mélanger. Façonner la préparation en huit pâtés de 1/2 po d'épaisseur.
2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pâtés de boeuf et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les pâtés dans une assiette et réserver au chaud. Dégraisser le poêlon.
3. Dans un petit bol, mélanger le reste du bouillon, de la moutarde et de la sauce Worcestershire et la fécule de maïs. Verser dans le poêlon. Ajouter les petits pois. Laisser mijoter, en brassant souvent, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les petits oignons et napper les pâtés de la sauce.
4. Servir une purée de pomme de terre en accompagnement.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 4

Source: Les recettes secrètes de nos mères, de Coup de Pouce