

PÂTÉ À L'INDIENNE



2 tasses (500 ml) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
2 tasses (500 ml) de fleurons de chou-fleur
2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1/4 de tasse (60 ml) de lait 1%
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
1 oignon haché
450 g (1 lb) de poulet ou de dindon haché (moi porc haché ex-maigre)
1 c. à thé (5 ml) de cari
1 c. à thé (5 ml) de cumin
sel et poivre au goût
1 boîte de lentilles de 540 ml, rincées et égouttées
2 boîtes de maïs en crème sans sel ajouté de 398 ml chacune

-Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre et le chou-fleur jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Égoutter et remettre dans la casserole.

-Réduire les légumes en purée. Ajouter le beurre et le lait. Assaisonner. Remuer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réserver.

-Préchauffer le four à 350 °F (180°C).

-Dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.

-Ajouter la viande et les épices. Poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite. Saler et poivrer. Incorporer les lentilles.

-Répartir la préparation dans un plat de cuisson de 20 cm x 12 cm (8 po x 5 po). Couvrir avec le maïs en crème, puis terminer avec la purée de légumes.

-Cuire au four 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Publié par ***Le coin recettes de Jos***