

Pâté chinois valeur santé ajoutée

2 pommes de terre
1 carotte
1 chou-fleur en bouquets
1 petite patate douce
3 gousses d'ail hachées finement
1 oignon haché finement
1 lb de boeuf haché **extra-maigre**
1 cu table de thym frais haché
2 cu table de persil frais haché
sel & poivre
1 petite boîte de maïs en crème
1 petite boîte de maïs en grains
2 cu table de permesan frais râpé

Cuire les pommes de terre et la carotte dans l'eau environ 20 minutes. Cuire le chou-fleur et la patate douce à la vapeur dans une marguerite environ 8 minutes. Une fois cuits, réduire tous ces légumes en purée.

Faire revenir l'ail et l'oignon dans un filet d'huile d'olive, puis ajouter le boeuf haché. Quand la viande est cuite, ajouter le persil, le thym, le sel et le poivre et remuer 2 minutes avant de retirer du feu.

Verser la viande dans un plat allant au four. Couvrir avec le mélange de maïs (crème et grains) et terminer avec la purée de légumes. Répandre le permesan uniformément sur le dessus du pâté chinois et enfourner 30 minutes à découvert à 350 degrés.

Inspiré d'une recette du Dr. Béliveau dans son livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, ce pâté chinois plaira aux jeunes comme aux moins jeunes, pour leur plus grand bénéfice.