



Pâté au boeuf et aux légumes à congeler

PORTIONS

32 portions (4 pâtés)

TEMPS DE PRÉPARATION

40 minutes

TEMPS DE CUISSON

**2 heures 32 minutes
(+45 minutes pour réchauffer)**

Information nutritionnelle

Par portion: calories 605; protéines 45 g; M.G. 29 g; glucides 37 g; fibres 2 g; fer 5 mg; calcium 42 mg; sodium 670 mg



Ne soyez plus jamais mal pris pour souper avec ce [pâté](#) au boeuf aux légumes à congeler! Cette recette pour 4 pâtés permet de faire des provisions pour bien manger même quand on est pressé. Il suffit de faire [décongeler](#) un pâté au frigo la veille puis de le réchauffer au four quand vient le temps de souper!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 6 kg (environ 13 lb) de cubes de boeuf à ragoût
- 5 oignons hachés
- 9 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 3 contenants de champignons blancs de 227 g chacun, coupés en quartiers
- 750 ml (3 tasses) de vin rouge
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de boeuf
- 250 ml (1 tasse) de pâte de tomates
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de thym frais haché
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) d'origan frais haché
- 80 ml (1/3 de tasse) de fécule de maïs
- 750 ml (3 tasses) de pois verts
- Sel et poivre au goût
- 1,8 kg (4 lb) de pâte à tarte
- 2 jaunes d'oeufs battus avec un peu d'eau

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire quelques cubes de boeuf à la fois sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 2 Dans la même casserole, cuire les oignons, les carottes, le céleri et les champignons de 8 à 10 minutes à feu moyen-élevé, en remuant régulièrement.
- 3 Verser le vin dans la casserole et chauffer jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

- 4 Ajouter le bouillon, la pâte de tomates, le thym, l'origan et les cubes de boeuf. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 1 heure 30 minutes à 2 heures à feu doux, jusqu'à ce que les cubes de boeuf soient tendres.
- 5 Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans 80 ml (1/3 de tasse) d'eau. Ajouter la fécule délayée à la préparation au boeuf et cuire de 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter les pois verts. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 7 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 8 Diviser la pâte à tarte en huit parts égales. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser chaque part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre.
- 9 Déposer la moitié des abaisses dans quatre assiettes à tarte creuses de 23 cm (9 po) de diamètre. Répartir la préparation au boeuf dans les abaisses. Égaliser la surface. Couvrir des abaisses restantes et presser le pourtour afin de sceller la pâte. Couper l'excédent de pâte.
- 10 Badigeonner le dessus des pâtés de jaunes d'oeufs. Faire de petites incisions au centre de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper.
- 11 Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus des pâtés commence à dorer.

Pour la congélation et la décongélation

- 1 Laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 2 Déposer les pâtés dans des grands sacs hermétiques. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer au congélateur.
- 3 La veille du repas, laisser décongeler un pâté au réfrigérateur.
- 4 Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 5 Réchauffer le pâté au four de 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur soit chaud. Au besoin, couvrir d'une feuille de papier d'aluminium à mi-cuisson si la pâte devient trop dorée.