



5 15

Pâté mexicain gratiné

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

35 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 645; protéines 34 g; matières grasses 39 g; glucides 39 g; fibres 6 g; fer 3 mg; calcium 228 mg; sodium 1 050 mg

Ingrédients



Boeuf haché
450 g (1 lb),
mi-maigre



Sauce chili
125 ml (1/2
tasse)



**Grains de
maïs 250 ml**
(1 tasse)



fond de tarte
1, de 20 cm
(8 po)



**mélange de
fromages
râpés de
type tex-
mex 250 ml**
(1 tasse)

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements pour chili

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché, l'oignon et les assaisonnements à chili de 4 à 5 minutes, en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Incorporer la sauce chili et le maïs.
- 4 Verser la préparation au boeuf dans le fond de tarte. Cuire au four de 17 à 22 minutes.
- 5 Garnir de fromage, puis poursuivre la cuisson 18 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le fromage soit gratiné.