



Pâté au saumon sans croûte

Source de protéines, oméga 3, fer, vitamine B12, vitamine D



Ingrédients

| | | |
|----------|---------------------------------------------------|--------|
| 1 | Conserve de saumon, égouttée, peau enlevé | 213 g |
| 2 tasses | Pommes de terre, pelées, coupées en 4 (environ 4) | 500 ml |
| ½ tasse | Fromage cheddar, râpé | 125 ml |
| ½ tasse | Mayonnaise | 125 ml |
| ¼ tasse | Oignons verts, hachés | 60 ml |
| 1 | Œuf, battu | 1 |



Préparation

1. Faire cuire les pommes de terres et les réduire en purée.
2. Préchauffer le four 400 °F (200 °C).
3. Bien émietter le saumon et les arêtes dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
4. Beurrer ou huiler un plat de cuisson allant au four.
5. Déposer le mélange dans le plat de cuisson et cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus du pâté soit d'une couleur dorée.



Astuces

1. Parfait pour utiliser des restants de purée de pomme de terre.
2. Pour varier la saveur, varier le type de fromage utilisé (cheddar fort, mozzarella, suisse, etc.)
3. Vous pouvez remplacer la mayonnaise par un mélange de ¼ tasse de yogourt nature et ¼ tasse de mayonnaise.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : recettes.qc.ca