

Pâté de Pâques

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée sans additif
- 400 grammes de viande de porc
- 400 grammes de viande de veau
- 3 oeufs durs
- 1 oeuf + 1 jaune pour la dorure
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 échalottes
- 150 millilitres de vin blanc
- Sel en quantité raisonnable
- poivre, persil et muscade à votre convenance



Préparation :

- Préchauffez le four th 6 (180°)
- Préparez les oeufs durs
- Hachez vos viandes de veau et de porc avec un robot ou faites-les préparer par votre boucher
- Epluchez les échalotes, l'oignon et l'ail. Ajoutez le persil et hachez le tout assez finement
- Ajoutez le mélange précédent à vos viandes hachées. Mélangez.
- Ajoutez l'œuf frais entier, le vin blanc et assaisonnez à votre convenance avec poivre persil et noix de muscade en veillant à utiliser le moins de sel possible Mélangez à nouveau .
- Etalez une première pâte feuilletée.
- Garnissez avec une couche épaisse de farce. Disposez les œufs durs alignés sur toute la longueur.
- Recouvrez l'ensemble avec la deuxième pâte.
- Découpez un rectangle assez large pour pouvoir pincer les bords sur tout le pourtour, dorez le pâté au jaune d'œuf.
- Faites cuire à four moyen (180°C) pendant une heure environ.

L'avis de la diététicienne

Ce pâté est une bonne source de protéines et peut donc être consommé en plat principal accompagné d'une salade verte .

Valeurs nutritionnelles

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Potassium 500mg 

Phosphore 325mg 

Sel : 2g 

Protéines : 37g 