

Pâté des «muchachos»



Ingrédients :

Pâte à tarte

1 tasse de sauce chili

2 c. thé d'huile

500 GR de bœuf haché ou 1 bloc de tofu haché

1 poivron vert coupé en dés

3/4 de tasse de maïs

1/3 de tasse de flocons d'avoine

1 tasse de fromage mozzarella

Préparation :

Couvrir une assiette à tarte de pâte et cuire à blanc pendant 10 minutes, sur la grille du bas à 425°.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter le bœuf ou le tofu et les poivrons jusqu'à ce que la viande soit cuite ou 5 minutes pour le tofu.

Ajouter la sauce chili et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter les flocons d'avoine et le maïs.

Bien mélanger et retirer du feu.

Déposer la garniture dans le fond de tarte et parsemer de fromage.

Cuire au four à 350° pendant 20 minutes.