Pain de viande de base

RECETTES – REPAS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 oignon coupé en petits dés
- 1 piment rouge coupé en petits dés
- 450 g de viande (comme du bœuf ou du porc) hachée extra-maigre
- 450 g de dinde hachée
- 1 tasse de ketchup
- ½ tasse de chapelure
- 1 gros œuf
- 2 c. à thé de moutarde
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de poudre d’ail
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans une poêle, à feu moyen vif, verser un peu d’huile d’olive et y faire revenir l’oignon et le poivron pendant quelques minutes.
3. Retirer du feu et laisser refroidir.
4. Mélanger tous les autres ingrédients en gardant ½ tasse de ketchup.
5. Ajouter les poivrons et les oignons et transférer le mélange dans un moule à pain préalablement

vaporisé d’huile.

6. Bien presser dans le moule. Couvrir du reste de ketchup.
7. Faire cuire 45 minutes environ.