



PAIN DE VIANDE ÉPICÉ

Accompagné de poireaux braisés, une purée et un chutney de canneberges



Oignon



Persil frisé frais ✨



Noix de muscade



Pommes de terre à chair farineuse



Poireau ✨



Bœuf haché épicé ✨



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Chapelure panko



Chutney de canneberges ✨

 Total : 40 min.

 Défi culinaire

 À consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui au menu, découvrez une recette classique flamande : le pain de viande et sauce aux cerises. Dans cette version revisitée, les cerises sont remplacées par un chutney de canneberges, qui donne également une touche aigre-douce au plat. La viande hachée est un mélange de bœuf, de veau et de porc. Ce mélange de viande fait qu'elle ne sèche pas trop vite. S'il vous reste un peu de pain de viande, c'est aussi délicieux dans un sandwich le lendemain !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, presse-purée, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, râpe et bol.

Recette de **pain de viande épicé** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** très finement et ciselez le **persil frisé**. Râpez la **noix de muscade** (l'équivalent d'une pincée).



2 COUPER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 5). Épluchez (ou lavez bien) les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** en morceaux de 10 cm environ.



3 MÉLANGER

Mettez la **viande hachée** dans un bol. Ajoutez l'**œuf** ★, le **panko**, l'**oignon émincé**, la **noix de muscade râpée**, ¼ cc de sel par personne et la moitié du **persil frisé** dans le bol. Formez une boule avec la préparation.

★ **CONSEIL** : Si vous cuisinez pour un nombre impair de personnes, battez alors les œufs en premier afin de pouvoir mesurer la bonne quantité.



4 PRÉPARER LE PAIN DE VIANDE

Graissez un plat à four avec ¼ cs de beurre par personne. Mettez-y la boule de viande et pressez-la jusqu'à obtenir la forme d'un pain ★★. Enfourez le pain de viande 20 à 30 minutes ★★★.

★★★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson peut être plus long si vous cuisinez cette recette pour plus de deux personnes. Surveillez bien le pain et prolongez le temps de cuisson si nécessaire.



5 BRAISER LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans une poêle et faites-y revenir le **poireau** pendant 3 à 4 minutes. Déglacez avec le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes. Pendant ce temps, faites bouillir une casserole remplie d'eau et faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, la moutarde et un filet de lait pour rendre la purée plus onctueuse. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Coupez le **pain de viande** en tranches et servez-le en l'arrosant du jus restant dans le plat à four. Accompagnez-le de la **purée de pommes de terre**, des **poireaux braisés** et du **chutney de canneberges**. Garnissez la **purée** avec le reste de **persil frisé**.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez assez de beurre chez vous, mettez alors quelques noix de beurre sur le pain de viande, il en sera encore plus tendre !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Noix de muscade (une pincée)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Bœuf haché épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Chutney de canneberges (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3778 / 903	450 / 107
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	18,2	2,2
Glucides (g)	97	12
Dont sucres (g)	28,6	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	2,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

☑ **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors 200 g de pommes de terre par personne. Remplacez le beurre dans la purée par un filet de lait supplémentaire et servez le plat avec la moitié du chutney.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.