Le pain de viande à l’américaine

Les ingrédients pour 2

- 200 grs de haché de bœuf bio et 200 grs de haché de porc bio

Ou 400 grs de haché de porc bio

- 2 carottes bio moyennes environ 200 grs
- 1 oignon bio
- 2 échalottes bio
- 1 oeuf bio
- 6 cuillères à soupe de sauce Worcester
- 4 cuillères à soupe de ketchup
- quelques branches de persil
- du sel et du poivre,un peu d'huile d'olive

préparation 15 mins cuisson 1H difficulté 2





Dans la poêle…

On verse un fond d'huile d'olive, et on y fait dorer et pré-cuire, les carottes coupées en mini-dés et l'oignon émincé finement 15 mins à feu moyen.

Puis…

…étape 1, on prépare la farce en y mixant la/les viandes, le contenu de la poêle, les échalotes hachées, le persil émincé, l'œuf bio, le sel, le poivre et la sauce Worcester. On mélange à la main pour obtenir une farce homogène.

…étape 2 on verse la préparation dans un moule préalablement huilé, on la couvre de ketchup, et on la met au bain-marie, c'est à dire dans un autre plat où l'on verse de l'eau jusqu'au niveau du milieu du moule.

…étape 3 et zou, le tout au four préchauffé à 180° pendant 50

mins à 1 heure. Pour savoir si c’est cuit on plante une lame de couteau dans le moule qui doit ressortir sans remonter d’ingrédients, comme pour les gâteaux!









Il n y plus qu’a servir en tranche accompagné d’une bonne salade verte bien assaisonnée. La sauce Worcester et le nappage ketchup viennent donner un petit accent « barbecue » à cette recette.On se régale!