



MEAT LOAF

PAIN DE VIANDE

Le meat loaf est un plat typique de la bonne cuisinière des Etats Unis. Fait en général à base de bœuf haché, c'est une recette facile et une autre manière de déguster de la viande.



Pour manger de la viande sous forme de pain, suivez cette recette pas à pas.

Recette pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Temps total de la recette : 1 heure et 10 minutes

Ingrédients pour le meat loaf

680 g de viande hachée de bœuf (1,5 livres)

1 oeuf

1 oignon

235 ml de lait (1 cup)

100 g de chapelure (1 cup)

25 g de cassonade

30 ml de moutarde (2 cuillères à soupe)

80 ml de ketchup (1/3 de cup)

Sel et poivre

1 cuillère à soupe de sauce worcestershire (1 cuillère à soupe)

Huile d'olive



Le meatloaf c'est un peu la recette "facile" de la mère de famille américaine avec les macaroni au fromage.

C'est une autre façon de manger de la viande, habituellement grillée ou cuite.

Si pour cette recette vous utilisez de la viande hachée de basse qualité, qui risque de rendre beaucoup d'eau, je vous recommande de la faire cuire juste un peu avant pour qu'elle rende son eau.

Cette recette, d'origine européenne, peut être facilement modifiée en utilisant d'autres viandes ou rajoutant des épices.

Recette pour le pain de viande

Préchauffer le four à 175 degrés C (350 °F)

Faire dorer l'oignon coupé dans de l'huile d'olive dans une poêle.

Mélanger le bœuf, la chapelure, l'oignon, l'œuf et le lait

Assaisonner avec du sel, du poivre, et la sauce worcestershire

Faire un pain avec ce mélange de viande

Le mettre dans un moule à quatre quart

Dans un bol, mélanger le ketchup, la moutarde et la cassonade

Répartir ce mélange sur le pain de viande

Faire cuire pendant une heure

Si votre pain de viande a rendu du jus, le vider avant de servir

Bon appétit avec ce plat des plus classiques !

