

[Pain de viande du chef Morris](#)

Bien que le bœuf soit habituellement l'ingrédient de choix pour ce plat familial classique, la dinde hachée convient très bien comme substitut plus léger. Assurez-vous de compléter l'expérience avec un rouge français, comme un Merlot ou un Cabernet Sauvignon, dont le goût se marie toujours à merveille avec ce pain de viande nourrissant.

Préparation

20 minutes

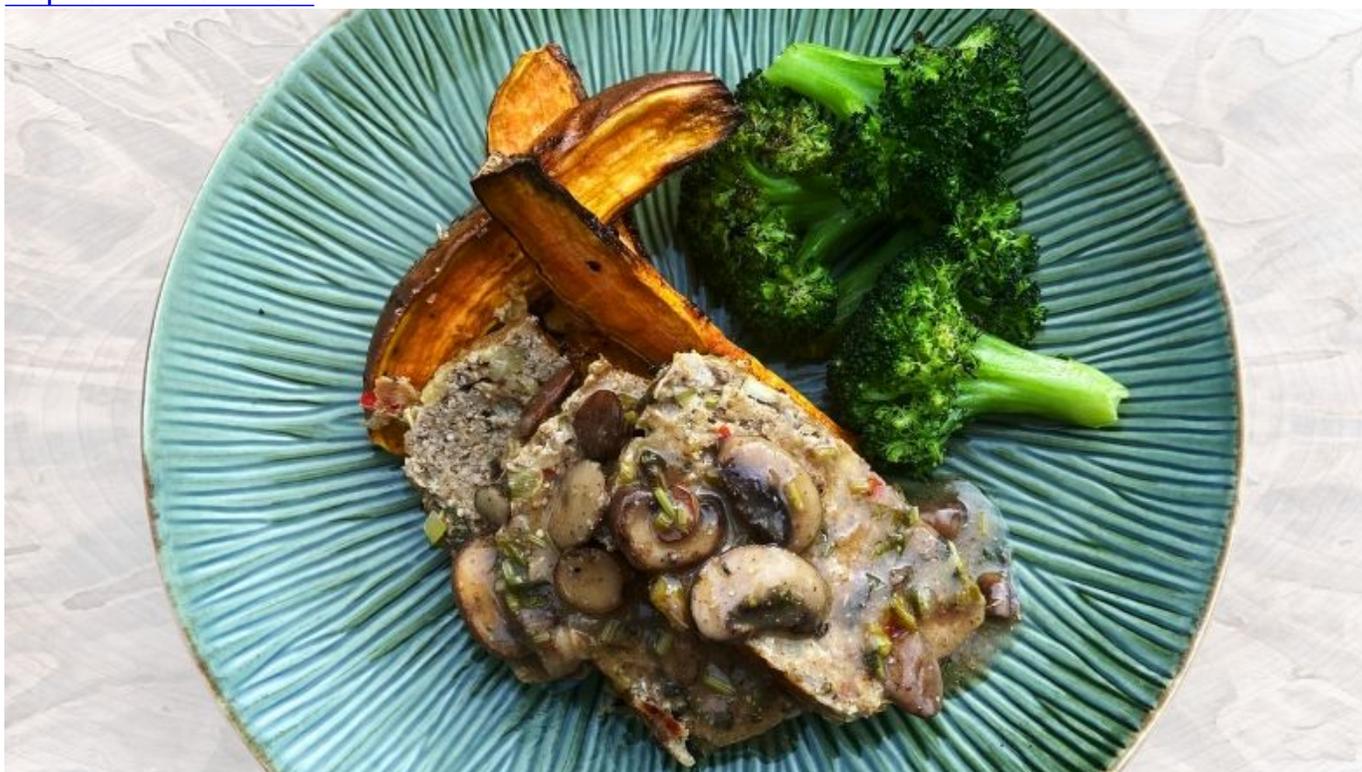
Temps de cuisson

45 mins

Rendement

4 portions

[Imprimer la recette](#)



Ingredients

- 1 lb de bœuf haché extra-maigre ou de dinde hachée
- 1 zucchini, coupé en petits dés

- 1 ½ tasse de jeunes épinards
- 1 ½ tasse de petite roquette
- ½ pinte de mini-champignons Bella, tranchés
- ½ oignon blanc, coupé en petits dés
- 6 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe de votre sauce barbecue préférée
- 2 œufs
- ¾ tasse d'avoine découpée
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Herbes biologiques

- Persil
- Mélisse-citronnelle
- Romarin
- Sarriette
- Origan
- Marjolaine
- Sauge
- Thym

Instructions

Étape 1

Préchauffer le four à 350 °F. Huiler un moule à pain avec de l'huile de noix de coco.

Étape 2

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-élevé; faire cuire et mélanger le zucchini, les champignons et l'oignon dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit transparent, soit environ 5 minutes.

Étape 3

Ajouter la roquette, les épinards et l'ail, et faire cuire pendant encore 2 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Étape 4

Dans un grand bol, combiner le bœuf haché (ou la dinde), l'avoine découpée, les

œufs, la sauce barbecue, le sel, le poivre et le mélange de légumes cuits; bien mélanger avec les mains.

Étape 5

Presser le mélange de viande dans le moule à pain préparé.

Étape 6

Faire cuire au four préchauffé jusqu'à ce que la température atteigne 160 °F au centre, soit environ 35 à 40 minutes.