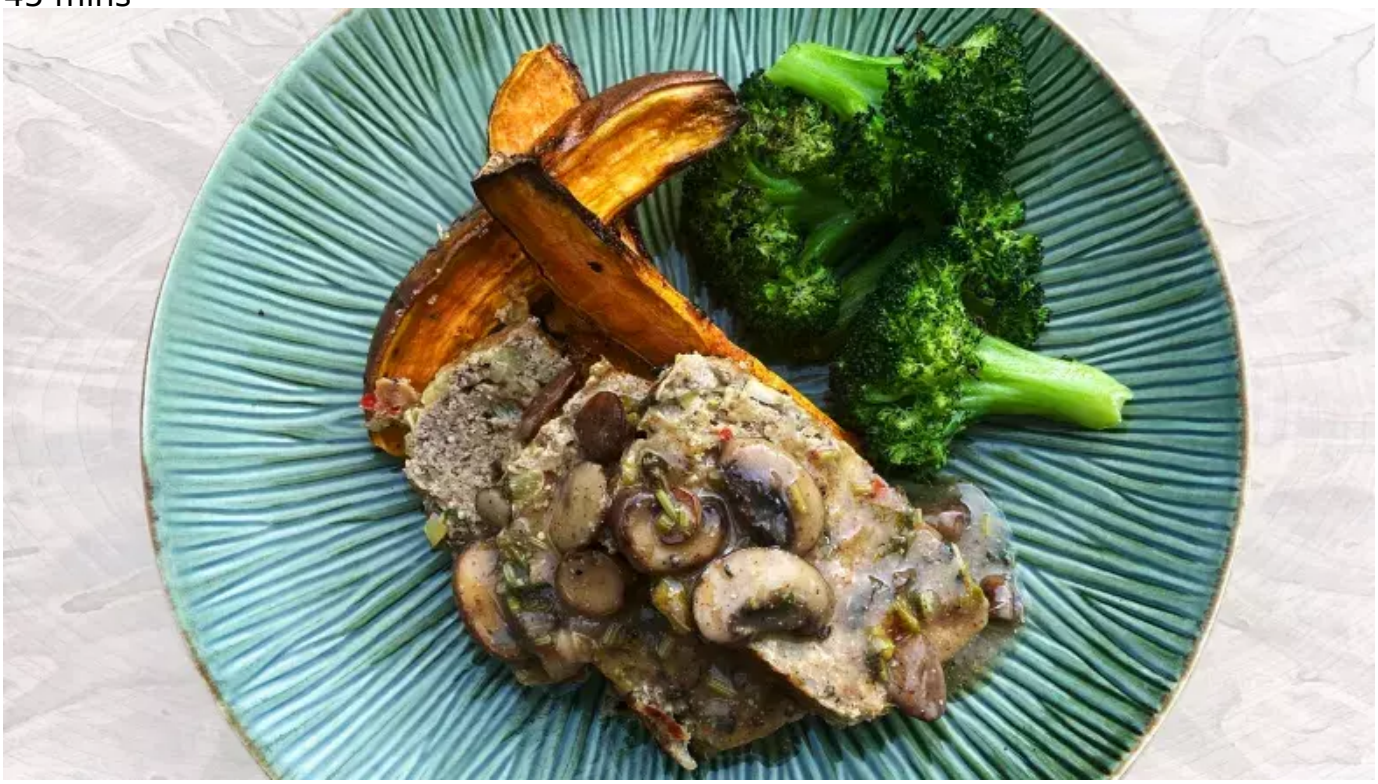
Pain de viande du chef Morris

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



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.