

Pains de viandes miniatures et pommes de terre musclées

Préparation 10 min + 15 min

Cuisson 30 min et 30 min

Ingrédients

Pain de viande

1/2 oignon jaune coupé en 2

1 courgette jaune ou verte (zucchini)

1 carotte non pelée

1/2 poivron rouge coupé en 2

1 gousse d'ail

450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

250 ml (1 tasse) de céréales pour bébé de blé ou orge avec lait (ou 125 ml - 1/2 tasse de chapelure)

15 ml (1 c. à table) d'herbes de Provence ou de fines herbes à l'italienne

Poivre

12 tranches minces de prosciutto

60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomates

60 ml (1/4 tasse) de parmesan fraîchement râpé

Pommes de terre

560 g (1 1/4 lb) de pommes de terre (environ 4 pommes de terre à chair jaune, pour purée)

1 gros céleri-rave

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé (environ 100 g / 3,5 oz)

125 ml (1/2 tasse) de lait

60 ml (1/4 tasse) de poudre de lait (facultatif)

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée (facultatif)

Poivre et sel

Préparation

Pain de viande

Préchauffer le four à 200C (400F). Placer la grille au centre du four.

Hacher les légumes au robot culinaire. Égoutter si nécessaire.

Dans un grand bol, mélanger les légumes hachés, le bœuf, les céréales, les herbes et poivrer généreusement.

Placer une tranche de prosciutto au fond de chaque trou d'un moule à muffins antiadhésif.

Répartir la préparation à base de viande sur chaque tranche de prosciutto. Étendre la pâte de tomates sur chaque portion et garnir de fromage.

Refermer le prosciutto sur la viande.

Cuire au four 30 minutes. Servir avec une salade verte et des pommes de terre en purée.

Pommes de terre

Peler les pommes de terre et le céleri-rave. Les couper en cubes d'environ 2,5 cm (1 po) de côté.

Déposer dans une grande casserole recouverte d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les céleris-raves soient très tendres.

Égoutter l'eau et réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.

Incorporer le fromage, le lait et la poudre de lait.

Ajouter la ciboulette, poivrer généreusement et ajouter une petite pincée de sel si désiré.

Servir en accompagnement ou utiliser dans les recettes de petits pains au saucisson, de pâté chinois, de hachis parmentier ou de pain au saumon.

Tiré de cuisine futée, Télé Québec, (2013-12-04)