

# Gâteau renversé à la viande

Préparation	10 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,67 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grand bol, poêle, assiette à tarte 9 pouces, cuillère de bois, ouvre-boîte, grande assiette.



## Ingrédients



30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola



1 petit oignon jaune haché (environ 125 ml / ½ tasse)



375g (¾ lb) de bœuf haché



1 boîte de 284 ml de soupe crème de tomates



375 ml (1½ tasse) de farine tout usage



15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte



5 ml (1 c. à thé) de paprika



60 ml (¼ tasse) de beurre ou de margarine, ramollie

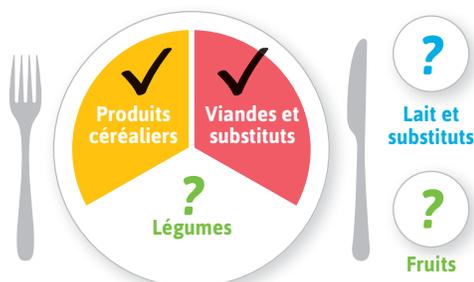


160 ml (2/3 tasse) de lait



Sel et poivre au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



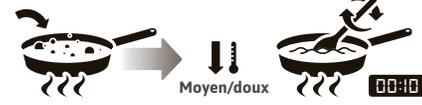
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'une salade au choix et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four, préchauffer le four à 230°C (450°F) et <b>beurrer</b> le fond d'une assiette à tarte de 9 pouces.	
2	Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l' <b>huile</b> et faire revenir l' <b>oignon</b> et le <b>bœuf</b> jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé, de 5 à 8 minutes.	
3	Ajouter la <b>soupe aux tomates</b> et chauffer jusqu'à ébullition. Baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes, en brassant de temps en temps.	
4	Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger la <b>farine</b> , la <b>poudre à pâte</b> , le <b>paprika</b> , le <b>beurre</b> ou la margarine, le <b>lait</b> , le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> pour former une pâte.	
5	Étirer la pâte avec les mains pour former un disque de la taille de l'assiette à tarte.	
6	Verser la <b>préparation de bœuf</b> au fond de l'assiette à tarte et recouvrir de la pâte.	
7	Renfoncer les bordures de la pâte vers l'intérieur du moule et cuire au four 20 minutes. <b>Variante</b> • On peut ajouter quelques épinards entre la viande et la pâte.	
8	Une fois tiédie, placer une grande assiette ou une planche à découper sur l'assiette à tarte, et tourner d'un seul coup. Il suffira de soulever le moule à tarte et le gâteau sera prêt à être servi.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette adaptée du livre Qu'est qu'on mange? volume 1 des Cercles de Fermières du Québec.