

Le truc de Solange

PAIN DE VIANDE BŒUF ET LENTILLES

Portions : 8

Temps de cuisson : 1h

Durée de conservation au frigo 4 jours

Eh oui! Ça se congèle!

Ingrédients :

1 boîte de conserve (540 ml) lentilles bien rincées et égouttées
0,5 kg (1 lb) bœuf haché (ou autre viande haché de votre choix)
1 œuf légèrement battu
1 oignon haché
1 tasse chapelure (ou pain séché au four 20 min à 275 F)
¼ de tasse ketchup
2 c. à soupe moutarde
2 c. à soupe cassonade
Au gout sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 F
2. Huiler un moule à pain de format : 9' x 5'
3. Si désiré, réduire les lentilles en purée, sinon les laisser entières.
4. Mélanger tous les ingrédients ensemble sauf la cassonade.
5. Répartir le mélange dans le moule à pain, en pressant bien. Saupoudrer de cassonade.
6. Cuire au four pendant 1 heure.

Trucs et astuces

Vous pouvez ajouter des légumes dans votre pain de viande. Par exemple : 1 courgette râpée ou une carotte, qu'on mélange en même temps que tous les autres ingrédients.

Le fait d'avoir remplacé une partie du bœuf haché par des lentilles permet de :

- Diminuer le cout de la recette
- Diminuer la quantité de gras
- Augmenter la quantité de fibres

Source : Moisson Beauce

Notre page Facebook regorge d'idées de cuisines avec les légumineuses, visitez-là sans tarder