



Viandes variées

Pain de viande aux légumes



3h40

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

50 min

CUISSON

1h20

REPOS

468

CALORIES

Étape 1

Préparation des courgettes

- 1 Laver les courgettes et les râper.
- 2 Éplucher l'ail, le mettre dans une poêle avec l'huile et le faire revenir.
- 3 Ajouter les courgettes râpées, saler et les faire cuire 5 minutes en remuant.
- 4 Retirer les courgettes du feu et les faire refroidir.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Mettre la mie de pain dans une assiette creuse et y ajouter le lait.
- 2 Faire tremper la mie de pain environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien imbibée de lait.
- 3 Laver et éplucher les carottes, les couper en petits dés et les réserver.
- 4 Couper le jambon fumé en petits dés et les réserver.
- 5 Mettre la viande hachée dans un saladier et y ajouter les dés de carottes et les dés de jambon.
- 6 Bien égoutter la mie de pain, l'écraser avec une

Ingrédients
pour 6 personnes

Courgettes

350 g **Courgette**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Farce

350 g **Boeuf haché**
120 g **Carotte(s)**
60 g **Jambon cuit**
30 g **Parmesan**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
30 g **Chapelure**
20 g **Mie de pain fraîche**
8 cl **Lait entier**
2 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**

Pain de viande

40 g **Farine**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

fourchette et l'ajouter au reste.

- 7 Ajouter les courgettes, le parmesan râpé, la noix muscade râpée et le sel.
- 8 Mélanger le tout du bout des doigts, pour faire amalgamer tous les ingrédients.
- 9 Battre les oeufs et les ajouter à la farce.
- 10 Ajouter la chapelure pour rendre la farce plus épaisse.
- 11 Pétrir la farce avec les mains, jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.
- 12 Si la farce n'est pas encore compacte et ne se travaille pas facilement, la mettre au réfrigérateur et la faire reposer 30 minutes à 1 heure, afin qu'elle se solidifie.

100 g **Chapelure**
1 **Oignon(s)**
1 verre(s) **Vin blanc**
1 verre(s) **Eau**
4 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 3

Préparation du pain de viande

- 1 Disposer la farce sur le plan de travail et la façonner en pain, en la lissant bien de tous les côtés.
- 2 Pour éviter que la farce colle aux mains, les mouiller avant de façonner le pain de viande.
- 3 Battre les oeufs et les réserver.
- 4 Disposer la farine et la chapelure dans deux assiettes plates différentes.
- 5 Fariner le pain de viande sur tous les cotés.
- 6 Ensuite le passer dans les oeufs battues, en faisant attention que tous les côtés soient bien colorés d'oeuf.
- 7 Terminer en roulant plusieurs fois le pain de viande dans la chapelure, jusqu'à ce qu'elle adhère sur tous les cotés.
- 8 Faire reposer le pain de viande 1 heure au réfrigérateur avant de le cuire, afin qu'il ne risque pas de se casser pendant la cuisson.

Étape 4

Cuisson du pain de viande

- 1 Préchauffer le four à 180°C(Th.6).
- 2 Mettre la moitié de l'huile dans une poêle et la faire chauffer.
- 3 Mettre le pain de viande dans la poêle et le faire revenir environ 7 minutes, en le retournant sur tous les cotés, puis le retirer de feu.
- 4 Éplucher et émincer les oignons et les mettre dans un plat allant au four avec l'huile restant.
- 5 Disposer le pain de viande au milieu du plat.
- 6 Ajouter le vin blanc et l'eau et couvrir le plat avec du papier aluminium.
- 7 Faire cuire le pain de viande 50 minutes.
- 8 Retourner le pain de viande à la moitié de la cuisson.
- 9 Dix minutes avant la fin de la cuisson, enlever le papier aluminium pour faire rissoler le pain de viande, le retourner une fois. Une légère croûte dorée doit se former.

Étape 5

Dressage

- 1 Une fois le temps de cuisson passé, ôter le pain de viande du four et le faire reposer 20 minutes avant de le couper en tranches.\$
- 2 Si l'on coupe le pain de viande quand il est encore très chaud, les tranches risquent de se casser. Pour cela il vaut mieux de le couper une fois tiédi.
- 3 Servir le pain de viande tiède.