

Gâteau renversé à la viande

Préparation	10 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,14 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grand bol, poêle, assiette à tarte de 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 (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

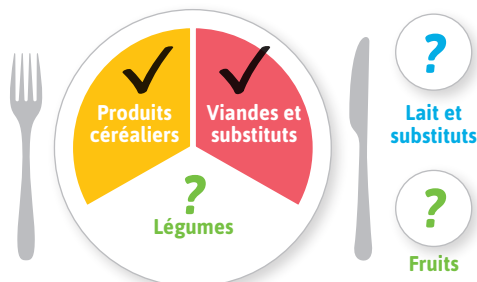


160 ml (2/3 tasse)
de **lait**



Sel et poivre
au goût

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




Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes au choix (ex. salade) et d'un fruit

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

Préparation

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

Ma note ★ ★ ★

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

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

