

Plat principal

Portions: 6 de 2 mini-pains de viande

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 45 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Mini-pains de viande



1 boîte (540 ml) de **haricots blancs**, égouttés et rincés



2 **pommes**, pelées et râpées



1 gousse d'**ail**, pelée et hachée



250 ml (1 tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



15 ml (1 c. à soupe) de **pâte de tomates**



250 ml (1 tasse) de **fromage cheddar râpé**



10 ml (2 c. à thé) de **moutarde en poudre**



Sel, poivre et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



450 g (1 lb) de **porc haché**

Vous pouvez le remplacer par une autre viande hachée.

On l'accompagne:

- + d'un produit céréalier (ex.: biscuit maison)
- + de légumes (ex.: légumes cuits ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.
- 2** Dans un grand bol, écraser les **haricots blancs** à la fourchette.
- 3** Ajouter les **pommes**, l'**ail**, la **chapelure**, l'**œuf**, la **pâte de tomates**, le **fromage**, la **moutarde**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mélanger à la fourchette.
- 4** Ajouter le **porc haché** et bien mélanger à la main.
- 5** Former 12 boules et les déposer dans un moule à muffins. Écraser légèrement le dessus avec une fourchette.
- 6** Cuire au four 45 minutes.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

Variante: Ce même mélange fait d'excellentes galettes à hamburger. Formez 8 galettes avec le mélange, puis cuisez-les au four ou dans une poêle.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Rincer les haricots blancs
- Écraser les haricots blancs