

Mini-pains de viande

Préparation	20 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	12 mini-pains de viande (6 portions de 2 pains)
Coût (portion)	1,72 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, moule à muffins, moules en papier (ou huile), grand bol, ouvre-boîte, râpe, passoire, fourchette.



Ingrédients



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



2 **pommes** pelées et râpées



1 gousse d'**ail** hachée



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



1 **œuf**



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



250 ml (1 tasse) de **cheddar** râpé



15 ml (1 c. à soupe) de **persil séché**



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



2,5 ml (½ c. à thé) de **sel**



2,5 ml (½ c. à thé) de **poivre**

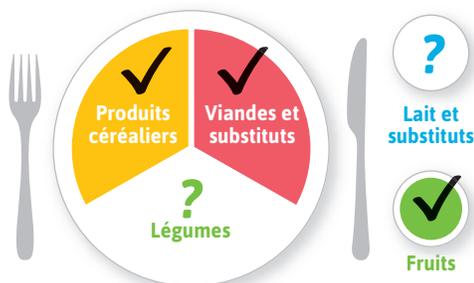


Sauce piquante au goût



500 g (1 lb) de **porc haché**

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

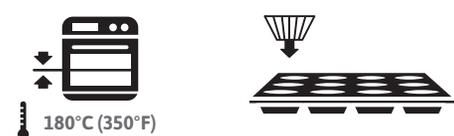
On l'accompagne :

? d'un produit céréalier (ex.: biscuit maison au dessert)

? de légumes (ex.: salade, légumes cuits ou crus) ou d'un fruit pour compléter la portion

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

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 gros bol, écraser les haricots blancs à la fourchette.	
3	Ajouter les pommes , l' ail , la chapelure , l' œuf , la pâte de tomates , le fromage cheddar , le persil , la moutarde , le sel , le poivre et la sauce piquante . Mélanger avec la fourchette.	
4	Ajouter le porc haché et mélanger avec les mains jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.	
5	Former 12 boules et les déposer dans un moule à muffins. Écraser légèrement le dessus à l'aide d'une fourchette.	
6	Cuire au four environ 45 minutes. Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. Variante : Ce même mélange fait d'excellentes galettes à hamburger! Il suffit de former le même mélange en 8 galettes et le tour est joué!	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

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