

Pain de viande

2 petits pains de viande de 4 à 5 portions chacun

Ingrédients

- 2/3 de tasse (160 ml) de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande»
- 1 kilo (2,2 lbs) de bœuf haché mi-maigre ou autre viande hachée
- 1 gros oignon haché
- 1 boîte de pâte de tomate de 5,5 onces (156 ml)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes de Provence ou autres au choix (doubler pour des herbes fraîches)
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre du moulin ou d'Épices à steak de Montréal
- 1/4 de tasse (60 ml) de farine de riz blanc ou d'une autre farine
- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de vin rouge (facultatif, sinon remplacer par de l'eau)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
 - 2 Mélanger tous les ingrédients ensemble.
 - 3 S'ils ne sont pas anti-adhésifs, graisser 2 petits moules à pain de 8" X 3,5" (20 cm X 9 cm).
 - 4 Diviser la viande dans les deux moules*.
 - 5 Mettre au four pendant 45 minutes.
 - 6 Démouler, trancher et servir avec la sauce «ketchup».
- * Si vous utilisez 1 seul grand moule à pain, vérifiez la cuisson après 1 heure – la température interne doit être de 160 °F (70 °C). Remettre au four 15 minutes si le centre n'est pas cuit et revérifiez.



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca