

Pain de Viande aux Légumes du Sud

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 h 30 min

Ingrédients :

- HACHIS PORC & BOEUF	650g
- COURGETTE(S)	1
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1
- CAROTTE(S)	3 petites
- ECHALOTE(S)	1
- AIL EN POWDRE	
- MENTHE FRAICHE	10 feuilles
- ORIGAN	
- CONCENTRE DE TOMATES	1 noix
- CRÈME FRAICHE EPAISSE	1 c à soupe
- CHAPELURE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Pelez et coupez les carottes en petits dés au coupe-légumes.
- Nettoyez le poivron et coupez-le en dés au coupe-légumes.
- Coupez en rondelles puis en gros cubes la courgette.
- Faites ébouillanter les légumes pendant 10 minutes pour les carottes et le poivron, 5-6 minutes pour les courgettes. Egouttez.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un plat creux, déposez le hachis porc-bœuf. Ajoutez un peu d'ail, l'échalote émincée finement, le concentré de tomates, la crème fraîche, la menthe ciselée, l'origan, sel et poivre.
- Intégrez les légumes égouttés.
- Asséchez le pain de viande avec de la chapelure pour obtenir la consistance souhaitée.
- Huilez un plat à gratin.
- Déposez-y votre pain de viande et façonnez-le avec une spatule.
- Saupoudrez encore un peu de chapelure sur le sommet.
- Enfournez pour 45 minutes.
- A la sortie du four, découpez en morceaux et servez sans attendre.

Remarque :

Servez avec une sauce tomates épicée et du riz blanc.