

Pain de Viande aux Carottes et Mange-Tout

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 h 15 min

Ingrédients :

- HACHIS PORC & BOEUF	600g
- CAROTTE(S)	3-4
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- OIGNON(S)	1
- CONCENTRE DE TOMATES	2 noix
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- CHAPELURE	
- CORIANDRE FRAIS	1 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette :

- Pelez et coupez les carottes en dés.
- Faites-les cuire 12-14 minutes dans de l'eau bouillante salée avec les haricots mange-tout. Egouttez et réservez.
- Emincez finement l'oignon.
- Dans un grand plat creux, mélangez le hachis avec l'oignon, le concentré de tomates, la crème fraîche, la coriandre, sel et poivre. Ajoutez la chapelure pour obtenir la consistance souhaitée.
- Intégrez-y les légumes (carottes et mange-tout).
- Préchauffez le four à 200°C.
- Huilez un plat à gratin.
- Façonnez votre pain de viande et déposez-le dans le plat huilé.
- Garnissez le sommet du pain de viande du reste des mange-tout.
- Saupoudrez-le de chapelure et d'un peu d'huile.
- Enfournes pour 40-45 minutes.
- Sortez du four et coupez en tranches pour servir.



Remarque :

Accompagnez de pâtes grecques et d'une sauce tomates épicées.