

PAIN DE VIANDE ET LÉGUMES

Toujours dans l'idée de faire avaler des végétaux au mini-sceptique, ce pain de viande et légumes relève du stratège fin et subtile. La croisade continue, on ne lâche rien !

Quand tu annonces du pain de viande au menu, tout mini-sceptique normalement gourmand a les yeux qui pétillent. Mais ce qu'il ne sait pas encore, c'est que tu vas y dissimuler des légumes. Gnap gnap !

Cette recette est un excellent vide-frigo en plus...



Ingrédient pour 4 personnes

500 gr de haché (ici, j'ai utilisé du haché de poulet)

1/4 de chou pointu émincé

1 vert de poireau émincé

2 oignons moyens émincés

1 oeuf

2 c à s de chapelure (j'en ai toujours en avance, que je réalise en mixant un bout de baguette ou de pain sec que je conserve ensuite dans un bocal)

Pour l'assaisonnement, c'est comme tu préfères. Ici, j'ai mis du curcuma, mais tu pourrais ajouter de la moutarde, de l'ail, ou encore du gingembre... les possibilités sont infinies. Je ne sale pas mes préparations, en général j'ajoute de la fleur de sel au moment de servir.

Tu mélanges le tout et tu enfournes pendant 40 minutes à 175°.

Tu peux choisir les légumes que tu veux. Et si tes mini-sceptiques le sont encore plus que le mien, tu peux mixer les légumes avant de les mélanger au haché, hop, ni vu ni connu.

Pour servir ? Pourquoi pas une purée (euh peut-être pas de légumes du coup :)) ou des rostis ou encore une bonne tranche de pain grillé (à la poêle dans du beurre ou de l'huile d'olive, et te voilà pardonné). J'ai pensé inclure des lentilles, là tu décroches une double victoire !

Parfait aussi à glisser dans les boites à tartine ☐

Et toi, quelles sont tes ruses préférées ?