



PAIN DE VIANDE RENVERSANT

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

5 PORTIONS

1 c. à soupe d'huile d'olive

**1 tasse de mélange de légumes pour sauce
à spaghetti surgelés**

1/2 tasse de petits pois surgelés

1/2 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

2 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de thym séché

2 c. à thé de paprika

Poivre fraîchement moulu, au goût

1 lb de bœuf haché maigre

1 œuf

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1/2 tasse de bouillon de bœuf faible en sodium

2/3 tasse de pâtes très courtes, non cuites

(p. ex. orzo ou petites pâtes pour soupe)

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/5 de la recette)

Équivalences rénales :

3 éq. protéines + 1 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	312 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	17 g
Fibres	3 g
Lipides	14 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	93 mg
Sodium	169 mg
Potassium	457 mg
Phosphore	213 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire sauter les légumes pendant 5 minutes, en remuant fréquemment.
- 3 Réunir les herbes et les épices dans un petit bol, puis les ajouter aux légumes pendant la dernière minute de cuisson.
- 4 Dans un grand bol, mélanger la viande, l'œuf, le vinaigre, la compote de pommes, le bouillon et les pâtes.
- 5 Ajouter les légumes à la viande, et bien mélanger.
- 6 Vaporiser légèrement un moule à pain de 9 po x 4 po d'un aérosol de cuisson. Transférer le mélange de viande dans le moule, puis égaliser.
- 7 Cuire au four pendant 1 heure.

SUGGESTION

Froid, le pain de viande fait de délicieux sandwiches!