

Pain de viande Tacos

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 40-45 minute

Portions: 6

Ingrédients du pain de viande

1 1/2 lb (680g) de boeuf haché maigre (moi porc extra maigre)

3/4 de tasse (175ml) de gruau gros flocons à 100% de grains entiers Quaker ou de gruau rapide à 100% de grains entiers Quaker non cuit

1/2 tasse (125ml) de salsa consistante et épaisse (moi la piquante)

1 oeuf légèrement battu

1 sachet (1 à 1,25 oz/ 30 à 35g) d'assaisonnement à tacos faible en sodium (moi 35 g la piquante et épicée)

Ingrédients de la garniture

3/4 de tasse (175ml) de salsa consistante et épaisse (moi la piquante)

1/2 tasse (125ml) (2 oz/60g) de cheddar faible en gras râpé

1 1/2 tasse (350ml) de laitue déchiquetée

1/2 tasse de tomates hachées

1/2 tasse (125ml) d'olives mûres tranchées

Crème sure faible en gras (facultatif moi omis)

Préparation

1)Préchauffer le four à 350°F. /180°C. Dans un grand bol, combiner le boeuf ou porc, le gruau, la salsa, l'oeuf et l'assaisonnement pour tacos; bien mélanger. Tasser uniformément le mélange de pain de viande dans le fond d'un moule à cuisson en métal carré de 8 à 9 po (20 à 23 cm) moi dans un moule de vitre rectangulaire.

2)Cuire de 40 à 45 minutes jusqu'à cuisson moyenne ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre affiche (160°F/71°C) et que le jus n'ait plus de coloration rosée. Égoutter le jus si nécessaire (moi il n'y en avait pas).

3)Garnir avec les trois quarts de tasse de salsa restante et saupoudrer de fromage. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser reposer le pain de viande pendant 5 minutes avant de le trancher.

Pour servir, couper le pain de viande en morceaux. Garnir si désiré de laitue, tomates, d'olives et de crème sure.

source: Quaker Les meilleures recettes transcrit par ~Lexibule~

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule