

PAIN DE VIANDE TACOS

(Environ pour 6 personnes)

Ingrédients du pain de viande

1 1/2 lb (680g) de boeuf haché maigre
3/4 de tasse 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 de salsa consistante et épaisse
1 oeuf légèrement battu
1 sachet (1 à 1,25 oz/ 30 à 35g) d'assaisonnement à tacos faible en sodium

Ingrédients de la garniture

3/4 de tasse de salsa consistante et épaisse
1/2 tasse (2 oz/60g) de cheddar faible en gras râpé
1 1/2 tasse de laitue déchiquetée
1/2 tasse de tomates hachées
1/2 tasse d'olives mûres tranchées
Crème sure faible en gras (facultatif moi omis)

-Préchauffer le four à 350°F. 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.

-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).

-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.

Publier par ***le coin recettes de Jos***

(Source: Quaker Les meilleures recettes)