

Mini-pains de viande au poulet, sauce moutarde et miel

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 12 mini-pains

~Ingrédients sauce

60 ml (1/4 de tasse) de moutarde de Dijon

60 ml (1/4 de tasse) de moutarde à l'ancienne

60 ml (1/4 de tasse) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de ketchup

~Ingrédients pain de viande

908 g (2 lb) de poulet haché

125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

80 ml (1/3 de tasse) d'échalotes sèches françaises hachées

30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement pour poulet (moi de Montréal)

2 oeufs battus

~Préparation

1)Préchauffer le four à 205°C (400 °F).

2)Dans un bol, mélanger les ingrédients pour le pain de viande.

3)Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis répartir la préparation.

4)Dans un autre bol, mélanger les moutardes avec le miel et le ketchup. Napper les mini-pains de sauce.

5)Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des mini-pains de viande ait perdu sa teinte rosée.

source:5 ingrédients/15 minutes transcrit par ~Lexibule~

~Note: Peut facilement se congeler. Retirer les mini-pains de viande du four et laisser tiédir. Réfrigérer 1 heure. Répartir les mini-pains de viande dans des contenants hermétiques et placer au congélateur. La veille du repas, laisser décongeler au réfrigérateur. Réchauffer un mini-pain de viande à la fois au micro-ondes environ 1 minute.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule