

## Mini-pains de viande

Préparation	<b>20 minutes</b>
Cuisson	<b>45 minutes</b>
Portions	<b>12 mini-pains de viande</b> (6 portions de 2 pains)
Coût (portion)	<b>1,72 \$</b>
Conservation	<b>Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.</b>
Instruments	<b>Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, moule à muffins, moules en papier (ou huile), grand bol, ouvre-boîte, râpe, passoire, fourchette.</b>



## Ingrédients



1 boîte (540 ml) de **haricots blancs**, égouttés et rincés



2 **pommes** pelées et râpées



1 gousse d'**ail** hachée



250 ml (1 tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



15 ml (1 c. à soupe) de **pâte de tomates**



250 ml (1 tasse) de **cheddar** râpé



15 ml (1 c. à soupe) de **persil séché**



10 ml (2 c. à thé) de **moutarde en poudre**



2,5 ml (½ c. à thé) de **sel**



2,5 ml (½ c. à thé) de **poivre**

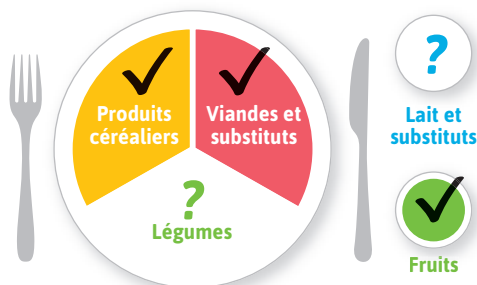


**Sauce piquante** au goût



500 g (1 lb) de **porc haché**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un produit céréalier (ex.: biscuit maison au dessert)

? de légumes (ex.: salade, légumes cuits ou crus) ou d'un fruit pour compléter la portion

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.	
2	Dans un gros bol, écraser les <b>haricots blancs</b> à la fourchette.	
3	Ajouter les <b>pommes</b> , l' <b>ail</b> , la <b>chapelure</b> , l' <b>œuf</b> , la <b>pâte de tomates</b> , le <b>fromage cheddar</b> , le <b>persil</b> , la <b>moutarde</b> , le <b>sel</b> , le <b>poivre</b> et la <b>sauce piquante</b> . Mélanger avec la fourchette.	
4	Ajouter le <b>porc haché</b> et mélanger avec les mains jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.	
5	Former 12 boules et les déposer dans un moule à muffins. Écraser légèrement le dessus à l'aide d'une fourchette.	
6	Cuire au four environ 45 minutes. <b>Astuce:</b> Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. <b>Variante :</b> Ce même mélange fait d'excellentes galettes à hamburger! Il suffit de former le même mélange en 8 galettes et le tour est joué!	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)