



Pain de viande au barbecue

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
1 gousse d'ail de Joliette, hachée
1 oignon d'Oka, en dés
1 brocoli, en fleurons
1 grosse patate douce, en dés
24 grammes de demi-glace
80 ml de sauce barbecue
1 pincée d'épices bbq de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F. Hacher finement l'oignon, l'ail, peler et couper la patate en dés et les brocolis en fleurons.

Porter une casserole d'eau salée à ébullition, y ajouter les patates douces, cuire 8 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter le reste de l'eau, ajouter 3 c. à s. de beurre, écraser le mélange, en ajoutant graduellement de l'eau de cuisson, saler et poivrer. Réserver.

Sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger les brocolis avec un filet d'huile, assaisonner avec $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre, mélanger et rôtir au four, 6 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans une poêle allant au four, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif.

Dans un bol, mélanger le bœuf haché, la demi-glace, les oignons, l'ail, $\frac{1}{2}$ de la sauce BBQ, assaisonner avec $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices restants, sel, poivre et façonner 4 pains de viande. Les cuire à la poêle 4 minutes.

Mettre le four à broil, badigeonner les pains de viande avec la sauce BBQ restante, le mélange d'épices restants et griller 2 minutes.

Monter les assiettes en répartissant la purée et les brocolis, puis déposer les pains de viande sur la purée.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Purée de patates douces

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre



au jour le jour

bon appétit