



Pain de viande de luxe et sauce aux myrtilles

accompagné de chou-fleur et de choux de Bruxelles rôtis



1 Total pour 2 personnes :
60 min.

Facile

Consommer dans
les 3 jours

Voici un repas copieux composé d'un généreux morceau de viande et de trois délicieux accompagnements. Le pain de viande de luxe est farci au parmesan et développe une jolie croûte dorée grâce au lard qui l'enveloppe. Vous ferez rôtir les choux de Bruxelles en les arrosant d'une sauce composée de vinaigre balsamique, de miel, d'huile d'olive et de thym. Ils deviendront ainsi délicieusement sucrés et plairont à tous. La sauce aux myrtilles viendra parfaire le tout. Succès garanti !



Échalote



Romarin frais ✨



Noix de muscade



Chou-fleur ✨



Choux de Bruxelles ✨



Viande hachée épicée ✨



Chapelure panko



Parmigiano reggiano râpé ✨



Œuf de poule élevé en plein air ✨



Thym séché



Lard « petit déjeuner » ✨



Crème à fouetter ✨



Fromage vieux râpé ✨



Myrtilles ✨



Anis étoilé



Pommes de terre farineuses

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 plats à four, bol, petit bol, petite casserole, râpe, plaque de cuisson, papier sulfurisé, aluminium et presse-purée.

Recette de **pain de viande de luxe et sauce aux myrtilles** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**échalote**. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Râpez une pincée de **noix de muscade** par personne. Taillez les bouquets de **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux. Coupez les **choux de Bruxelles** en deux. Dans le bol, mélangez la **viande hachée**, la **chapelure**, le **parmigiano reggiano**, le **romarin** et la moitié de l'**échalote**. Ajoutez ½ **œuf**, ½ cc de **thym** et 1 cc de moutarde par personne. Salez et poivrez.

2 PRÉPARER LE PAIN DE VIANDE

Malaxez bien la **viande hachée** jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, puis pétrissez-la en forme de pain. Mettez le pain de viande dans le plat à four, enveloppez-le avec le **lard** et enduisez-le de ½ cs de beurre par personne. Recouvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium et enfournez 40 à 50 minutes. Retirez l'aluminium au bout de 25 minutes et arrosez le pain de viande avec la graisse de cuisson avant de le remettre au four. Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **chou-fleur**.

3 RÔTIR LES LÉGUMES

Faites cuire le **chou-fleur** à l'eau 5 minutes, puis égouttez-le. Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant 1 cs de vinaigre balsamique noir, ½ cs de miel, ½ cs d'huile d'olive, ¼ cc de **thym séché**, puis salez et poivrez. Disposez les **choux de Bruxelles** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ de la vinaigrette. Dans l'autre plat à four, mélangez le **chou-fleur**, la **crème**, le **fromage vieux**, la **noix de muscade** râpée, puis salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Enfourez les légumes 15 à 20 minutes à côté ou au-dessus du pain de viande. Préparez le bouillon. Dans la petite casserole, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen et faites revenir le reste de l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **myrtilles** et attendez qu'elles sautent. Ajoutez l'**anis étoilé**, le bouillon et le reste de la vinaigrette. Portez à ébullition, puis laissez la sauce réduire pendant 20 à 22 minutes. Juste avant de servir, ajoutez-y ½ cs de beurre froid par personne. Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la casserole.

5 CUIRE À L'EAU

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez ½ cs de beurre, 1 cc de moutarde et ½ œuf par personne ainsi qu'un filet de lait pour plus d'onctuosité. Assaisonnez avec une pincée de **noix de muscade**, puis salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez le pain de viande et les légumes rôtis sur les assiettes. Accompagnez-les de la purée de pommes de terre et de la sauce aux myrtilles.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin frais (brins) *	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Chou-fleur (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Choux de Bruxelles (g) *	75	150	225	300	375	450
Viande hachée épicée (g) *	150	300	450	600	750	900
Chapelure panko (g 1)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano reggiano râpé (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	3	6	9	12	15	18
Crème à fouetter (ml 7) *	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé (g 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
Myrtilles (g) *	60	125	180	250	305	375
Anis étoilé (pc)	1	1	2	2	3	3
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de bœuf (ml)	150	300	450	600	750	900
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	6889 / 1647	509 / 122
Lipides total (g)	98	7
Dont saturés (g)	46,9	3,5
Glucides (g)	103	8
Dont sucres (g)	30,9	2,3
Fibres (g)	18	1
Protéines (g)	76	6
Sel (g)	4,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lac

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !