

Meatloaf ou pain de viande

écrit par Pariseyn | 23 février 2017



Tous les enfants adorent cette préparation de viandes hachées nappées d'une sauce légèrement relevée à base de ketchup . Une recette facile et savoureuse de [Steve Dolby](#).

Ingrédients, pour 6 personnes :

300 g d'échine de porc ou de chaire à saucisse

600 g de bœuf haché

2 gousses d'ail

$\frac{1}{2}$ oignon moyen

1 belle carotte ou deux petites

$\frac{1}{2}$ poivron vert moyen

1 petite branche de céleri

7 tranches de lard fines (100 g) ou d'allumettes de lardons

1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire

120 g de pain de mie blanc ou complet, ou de pain sans gluten pour les intolérants

2 cuillères à café de thym séché

1 œuf

1 bonne poignée de persil plat haché

1 cuillère à café de poudre de chili (facultatif)

1 cuillère à café de cumin en poudre

Sel et poivre noir moulu

Pour le nappage du pain de viande :

320 g de ketchup

3 cuillères à café de vinaigre balsamique

3 cuillères à café de cassonade

1,5 cuillère à café d'ail en poudre

3 cuillères à café de moutarde en poudre

3 cuillères à café de sauce Worcestershire

Poivre noir du moulin

2 cuillères à café de sauce piquante, genre Tabasco (facultatif)

Préparation :

Couper l'échine en cubes et hacher à l'aide d'un hachoir à viande.

Eplucher les légumes et les couper en morceaux.

A l'aide du mixer à lame d'acier, hacher assez fins les gousses d'ail, l'oignon, la carotte, le poivron et la branche de céleri. Utiliser la fonction « pulse » pour contrôler la taille du hachage.

Couper les tranches de lard en petit morceaux.

Dans un poêle avec un peu d'huile, faire revenir le bacon pendant 2 minutes. Ajouter les légumes, la cuillerée à soupe de sauce Worcester et faire cuire 6 à 10 minutes. Le but est de faire partir l'eau des légumes. Saler à peine (à cause des lardons) et poivrer. Au bout de ce temps, arrêter le feu et laisser refroidir au moins 15 minutes.

Dans le même mixer, couper le pain de mie en morceaux après lui avoir ôté la croûte et réduire en chapelure. On a utilisé du [pain campagnard sans gluten Gerblé](#) et c'était parfait.

Dans le bol du robot ou un saladier, mettre les viandes hachées, les légumes refroidis, le thym séché, le cumin, l'œuf, le chili éventuellement, saler, poivrer et ajouter la chapelure et le persil haché. Mélanger avec le batteur souple du robot ou à la main.

Huiler un moule à cake de 26 x 12 cm. Mettre le mélange dans le plat à cake pour lui donner sa forme en tassant bien avec le poing, puis démouler sur une plaque de cuisson préalablement recouverte d'une feuille d'aluminium.

Préparer le nappage : dans un cul de poule, mélanger le ketchup, la sauce Worcester, le sucre, la poudre d'ail, la moutarde, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre et éventuellement, un peu de tabasco. Mélanger bien pour révéler les saveurs et étaler ce nappage au pinceau sur le dessus de la viande et sur les cotés.

Enfourner à 190 °C, chaleur tournante, en position médiane (position 2 pour moi, 1 étant la plus basse), pendant 40 minutes à 1 heure. A mi-cuisson, renapper encore une fois de sauce. Positionner une sonde de température dans le pain avant d'enfourner pour la deuxième moitié de la cuisson.

La température interne doit être entre 70 et 72 °C en fin de cuisson. C'est le critère à respecter plus que le temps qui dépend beaucoup de la température initiale de la viande. Pour ce qui me concerne, cette température a été atteinte parfois en 42 minutes et d'autres fois en 1 heure.

Préparer des petites pommes de terre nouvelles (normales et violettes) que l'on cuit dans de l'eau salée pendant 10 à 11 minutes, puis que l'on fait revenir à la poêle dans du beurre fondu et un peu d'huile d'olive pour empêcher le beurre de brûler. Saler, poivrer et napper de persil haché. Laisser

mijoter quelques minutes.

Couper le pain de viande quand il est tiède avec beaucoup de précautions pour ne pas le défaire. Servir dans une assiette avec les pommes de terre et verser encore de la sauce sur la viande. Verser un filet d'huile d'olive sur les pommes de terre et napper le tout de persil haché. Servir immédiatement.

Pour la version sandwich, voir [ici](#) !