



Pain de viande préféré



PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON: 1 HR 12 MIN

Cette recette porte bien son nom : en effet, nous ne sommes pas les seuls à raffoler de ce pain de viande. Il fait partie de nos recettes de pain de viande les plus populaires!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

10 PORTIONS

- 1 gros gros oignon, finement haché
- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante *Calorie-Wise Kraft*
- 1-1/2 lb (675 g) de bœuf haché extramaigre
- 3/4 tasse de ketchup aux tomates HEINZ, divisé
- 1 paquet (120 g) de mélange à farce STOVE TOP moins de sodium pour poulet
- 3/4 tasse d'eau
- 2 blanc d'œuf
- 1/2 tasse de fromage Cheddar fort CRACKER BARREL léger, râpé

Que dois-je faire ?

Étape 1

Préchauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Mettre les oignons et la vinaigrette dans une grande poêle antiadhésive. Faire cuire à feu moyen de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant fréquemment. Retirer du feu; laisser refroidir un peu.

Étape 3

Mélanger la viande, les oignons, 1/4 de tasse de ketchup, le mélange à farce, l'eau et les blancs d'œufs. Façonner le mélange en forme de pain de 10 x 5 pouces dans un plat de 13 x 9 pouces allant au four et vaporisé d'enduit à cuisson; couvrir du restant de ketchup.

Étape 4

Cuire au four de 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le pain de viande soit bien cuit (160 °F). Couvrir du fromage; cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Conseils des Cuisines Kraft

Comment réinventer

Nous avons repensé la recette traditionnelle du pain de viande. Nous avons remplacé le bœuf haché ordinaire par du bœuf haché extra-maigre, et les 2 œufs entiers par 2 blancs d'œufs. Nous avons aussi utilisé du Cheddar Fort *Cracker Barrel* léger – fait avec du lait 2 %

Nutrition

Calories	200
% valeur quotidienne	
Matières grasses 7 g	11 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 45 mg	

au lieu de fromage au lait entier. Pour ajouter de la saveur, nous avons utilisé de la vinaigrette Italienne piquante *Calorie-Wise Kraft* et du mélange à farce *Stove Top* pour poulet plus faible en sodium. Ce pain de viande contient 60 calories, 8 grammes de matières grasses (y compris 3 grammes de matières grasses saturées) et 100 mg de sodium de moins par portion.

Raccourci

Préparez la recette en utilisant du fromage râpé Double cheddar *Kraft Léger* – fait de lait 2 %.

Sécurité alimentaire

Après avoir façonné le pain de viande, assurez-vous de bien vous laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Un léger rinçage sous l'eau du robinet n'est pas suffisant pour tuer les bactéries nocives.

Cuire le bœuf haché complètement

Faites cuire le bœuf haché entièrement et uniformément. La couleur du bœuf haché cru varie d'un rouge vif à un rose pâle. Ne vous fiez pas à la couleur de la viande pour savoir si elle est cuite; utilisez plutôt un thermomètre à mesure instantanée. Le bœuf haché bien cuit devrait atteindre une température interne de 160 °F.

Sodium 420 mg	18 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 6 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	6 %
Calcium	6 %
Fer	15 %

Portions

Donne 10 portions de 1 tranche (148 g) chacune.

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.