

PAIN DE VIANDE IP
DANS MARGUERITES DE SILICONE

POUR LE PAIN DE VIANDE

- 1 1/2 livre de **bœuf haché extra maigre**
- 1 **œuf battu** à la fourchette
- ½ tasse de **gruau rapide**
- 1 **oignon** moyen haché fin
- 1 c. à table de **ketchup**
- 1 c. à table de **relish sucrée**
- 1 c. à thé de **persil**
- **Sel, poivre, herbes salées** (au goût)

POUR LA SAUCE :

- 1 c. à table de **cassonade**
- ¼ de tasse de **ketchup**
- ¼ de c. à thé de **moutarde sèche**

(moi je la double même triple car on l'adore et on est type sauce!)

CUISSON :

(Dans un moule habituel ou ici :)

Dans 2 marguerites de silicone :

Répartir le mélange de viande.

Recouvrir de papier aluminium ou autre (**couvercles des marguerites s'ils sont en SILICONE eux aussi.**)

(Ne pas mettre la sauce tout de suite car les petits pains de viande seront couverts, la mettre tout de suite après la cuisson pour qu'elle caramélise sur les pains de viande chauds.)

Mettre l'eau nécessaire au fond de la cuve, selon votre modèle,
Mettre le premier moule sur le trivet qui vient avec le IP,
Mettre un trivet plus haut et mettre le deuxième moule dessus.



MANUAL (Pressure cook) 25 MINUTES, NR 10