

Pain de viande épicé et pommes de terre à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	45 min	6 portions de 1/6 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 1/2 lb (675 g) de pommes de terre Yukon Gold (environ 6), coupées en morceaux de 1 1/2 po
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium, divisée
- 1 1/2 lb (675 g) de bœuf haché maigre
- 1 tasse (environ 1/2 paquet de 120 g) de mélange à farce STOVE TOP pour poulet
- 1 œuf, battu
- 1 c. à soupe de piments jalapenos frais hachés finement
- 1 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé, divisée
- 1/4 tasse plus 2 c. à soupe de ketchup aux tomates HEINZ, divisés
- 1/2 tasse de crème sure

ce qu'il faut faire

Mettre les pommes de terre dans l'autocuiseur électrique; déposer la grille sur le dessus des pommes de terre. Verser 1 t du bouillon de poulet sur les pommes de terre. Disposer en « x » deux feuilles de papier d'aluminium épais sur la grille, puis replier les extrémités des feuilles de façon à former un bol.

Remuer la viande, le mélange à farce, l'œuf, les piments, 1/2 t du fromage, 1/4 t du ketchup et le reste du bouillon de poulet juste assez pour mélanger. Façonner en un pain; déposer dans le bol en aluminium. Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité. Régler l'autocuiseur pour la cuisson MANUELLE/SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 25 min. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, utiliser le mode de Relâchement rapide de la pression pour laisser la vapeur s'échapper. Éteindre l'autocuiseur. Ouvrir lentement l'autocuiseur.

Chauffer le gril du four. Utiliser les extrémités du papier d'aluminium pour transférer délicatement le pain de viande de l'autocuiseur sur une plaque à pâtisserie à rebords. Badigeonner le pain de viande du reste du ketchup. Griller, à 4 po de la source de chaleur, de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le ketchup soit chaud. Retirer du four.

Retirer la grille de l'autocuiseur. Ajouter la crème sure et le reste du fromage aux pommes de terre dans l'autocuiseur; réduire en purée jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Accompagner le pain de viande de la purée.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Garnissez ce plat de coriandre fraîche hachée avant de le servir.

Remarque importante

Le pain de viande libérera du jus pendant la cuisson. Si le bol d'aluminium contient beaucoup de jus de cuisson une fois le pain de viande cuit, utilisez une poire pour le retirer avant de transférer le pain de viande sur la plaque à pâtisserie et de le griller comme indiqué.

Savoir-faire Utiliser le reste du mélange à farce

Conservez le reste du mélange à farce dans un contenant hermétique à température ambiante. Préparez la farce selon le mode d'emploi, mais en n'utilisant que la moitié des quantités d'eau, de margarine ou de beurre indiquées. Accompagnez cette farce de votre viande maigre préférée.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1/6 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	470
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	22g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	10g
---------------------------	-----

Cholestérol	130mg
--------------------	--------------

Sodium	690mg
---------------	--------------

Glucides	35g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	6g
--------	----

Protéines	32g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	40 %DV
------------	--------

Calcium	15 %DV
---------	--------

Fer	25 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.