

Pommes de terre masquées et pain de viande au Instant Pot

Instant Pot Meatloaf Purée de pommes de terre combine deux aliments réconfort classiques en un repas rapide et facile. Obtenez le dîner sur la table rapidement avec cette recette facile!

J'ai utilisé de la sauce au miel et au bbq pour donner à ce pain de viande un peu plus de souplesse et de douceur. C'est un changeur de jeu à coup sûr. Même mon mangeur le plus difficile a demandé des secondes du pain de viande !!

Le truc avec cette recette super facile est de tout superposer. Commencez par superposer vos pommes de terre coupées (cruës) et placez-les sur le fond de votre autocuiseur dans une couche uniforme.

La plupart des autocuiseurs seront livrés avec une grille que vous pouvez poser sur les pommes de terre pour une plate-forme stable pour votre pain de viande, de sorte que vous aurez envie de poser sur le dessus. Ajuster les pommes de terre qui adhèrent et empêcher une surface uniforme.

Créer une poche en aluminium qui est assez petit pour tenir dans votre pot instantané et placez votre pain de viande en forme dans le côté. J'ai également essayé d'ajouter quelques choux de Bruxelles au pot instantané, mais parce que les choux de Bruxelles prennent seulement quelques minutes pour cuisiner dans l'autocuiseur, la texture qui a résulté d'être là trop longtemps était moins qu'intéressante. Mes enfants les mangeaient quand même! Je pense que si vous essayez de faire cuire une sorte de légume à côté du pain de viande et de la purée de pommes de terre, vous aurez besoin d'une carotte épaisse. Ou simplement fouetter mes choux de Bruxelles rôtis au parmesan pendant que le pain de viande est cuit.

Une fois le pain de viande cuit, vous le retirerez délicatement (le fait de soulever le panier rend cette partie facile). Badigeonner le glaçage simple et le faire sauter sous le gril pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit agréable et pétillant et légèrement caramélisé.



Pendant ce temps, ajoutez quelques ingrédients simples à vos pommes de terre parfaitement cuites et écrasez-les dans le pot instantané! Vous les gars, parlons du nombre de plats que nous avons sauvés dans ce repas! Alors génial!

Quelle que soit la façon dont vous l'habillez, cette purée de pommes de terre au pain de viande instantané fera sérieusement basculer votre monde!

Ingrédients

Pour le pain de viande:

- ☐ 2 lb de boeuf haché (j'ai utilisé un boeuf haché maigre)
- ☐ 1 tasse de chapelure
- ☐ 2 oeufs
- ☐ 1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
- ☐ 2 cuillères à café de poudre d'ail
- ☐ 2 c. À thé de persil séché
- ☐ 1 cuillère à café de sel et de poivre
- ☐ 1/2 tasse de sauce barbecue au miel

Pour le pain de viande:

- ☐ 2 cuillères à soupe de sucre brun
- ☐ 2 cuillères à soupe de moutarde
- ☐ 1/3 tasse de ketchup

Pour les pommes de terre:

- ☐ 3 livres pommes de terre jaunes, lavées et coupées en quartiers
- ☐ 1 tasse de bouillon de poulet
- ☐ 1 tasse et demi
- ☐ 4 cuillères à soupe de beurre
- ☐ 3/4 tasse de crème sure
- ☐ 1 cuillère à café de poudre d'ail sel et poivre au goût

Instructions

- 1) Commencez par placer les pommes de terre en quartiers dans le fond de votre autocuiseur en une couche uniforme.
- 2) Verser le bouillon de poulet sur le dessus.
- 3) Placez le support fourni avec votre autocuiseur sur le dessus de façon à ce qu'il soit plat.
- 4) Mélanger les ingrédients pour le pain de viande (moins la garniture) dans un grand bol jusqu'à complète combinaison.
- 5) Façonner le mélange de viande dans un pain et placer sur un morceau de papier d'aluminium.
- 6) Façonner le papier d'aluminium et autour des bords du pain de viande, en créant une poche pour cela.
- 7) Placez le pain de viande sur le dessus de la grille dans l'autocuiseur et fermez le couvercle.



- 8) *Assurez-vous que le dégagement de vapeur est fermé et mettez l'autocuiseur en mode manuel pendant 20 à 25 minutes
- 9) * Une fois la cuisson terminée, utilisez la méthode de libération rapide pour laisser la vapeur s'échapper.
- 10) Vérifiez le pain de viande pour une température interne de 155° degrés.
- 11) Soulevez délicatement le pain de viande de l'autocuiseur et placez-le sur une plaque à pâtisserie.
- 12) Mélanger les ingrédients pour la garniture et badigeonner le pain de viande.
- 13) Placer le pain de viande sous le gril pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit pétillant et caramélisé.
- 14) Entre-temps, ajouter les ingrédients restants (moitié et moitié, beurre, crème sure, poudre d'ail, sel et poivre) dans le pot instantané et écraser les pommes de terre jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- 15) Servir le pain de viande en tranches avec la purée de pommes de terre.
- 16) Prendre plaisir!
- 17) **REMARQUES MISE À JOUR** Certaines personnes trouvent que 20 minutes ne suffisent pas pour cuisiner leur pain de viande. J'utilise un Instant Pot de 8 pintes pour cette recette et 20 minutes fonctionne très bien. Si votre adresse IP est plus petite, essayez d'augmenter le temps jusqu'à 25 minutes. Si ce n'est pas encore cuit au centre, vous pouvez le finir dans le four à 350° degrés. Une fois cuit, terminer avec la garniture et le gril.

Calories 81 cal
Glucides 15 g
Protéine 3 g

Recette en anglais traduite avec Google traducteur

Source : <https://www.iwashyoudry.com/instant-pot-meatloaf-mashed-potatoes/>