

Mon Pain de viande roulé au touski et sa purée de légumes

Voici la recette parfaite pour passer des restes de légumes ou fromage. Un pain de viande roulé comme une bûche de Noël.

Purée de légumes

4 pommes de terre

3 ou 4 carottes

1 ou 2 patates douces

Rutabaga

Panais

1 1/2 t. de bouillon de poulet ou

eau

Sel

Lait et beurre

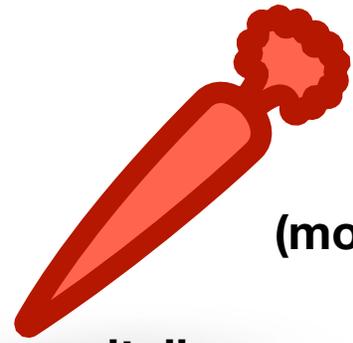


Le choix des légumes peut varier selon ce que vous avez en main. Laisser les patates, carottes, patates douces et panais entiers et le rutabaga en gros morceaux car ils vont cuire 25 m.

Pain de viande

**2 livres de viande hachée au choix
porc et boeuf)**

1 tasse de chapelure ordinaire ou



italiennes.

(moi

**Peut être remplacée par trois tranches de pain en
petits morceaux trempés dans du lait 5 m.**

1 oignons haché finement

1 ou 2 gousses d'ail hachées

1 oeuf battu

Sel et poivre

1 c. à table de persil

**1 c. à table thym ou d'assaisonnement à l'italienne, uu
d'origan, ce que vous avez sous la main**

Ketchup

Garniture du pain de viande

**Encore une fois utilisez ce que vous avez sous la main
: carottes râpées, céleri haché, champignons hachés,
poivrons hachés et/ou fromage râpé. (Moi céleri,
champignons, poivrons et reste de parmesan}. Le
fromage en tranche peut être coupé en petits
morceaux. C'est une bonne occasion de passer vos
petits restes de légumes qui commence t à avoir du
vécu.**

Comment procéder?

1) Éplucher les légumes de la purée et les mettre dans la cuve de l'instant pot. Ajouter le bouillon de poulet ou l'eau et le sel. Ajouter la grille de l'instant pot sur le dessus.

2) Couper finement les légumes et les fromages de la garniture.

3) Dans un grand bol mélanger la viande, l'ail, l'oignon, la chapelure, l'oeuf, le sel, le poivre, le persil et les autres assaisonnements.

4) Découper une grande feuille de papier parchemin ou de papier ciré.

Mettre la feuille à plat sur le table et y étendre la viande du pain de viande et former un rectangle.

Étendre la garniture de légumes et/ou fromage sur le rectangle. Prenez soins de laisser un bon espace de chaque côté pour éviter que la garniture ne déborde par les côtés au moment de rouler.

En vous aidant du papier parchemin, soulevez la viande et roulez comme si vous rouliez un gâteau comme une bûche de Noël.

Transférer le rouleau, la couture vers le bas sur une feuille de papier d'aluminium.

Placer le pain de viande sur la feuille d'aluminium dans l'instant pot sur le support préalablement posé sur les légumes.



Mettre le couvercle sur l'instant pot et cuire 25 m. sur MANUAL, HIGH. La cuisson terminée, faire descendre la pression rapidement.

Retirer le pain de viande en soulevant le papier d'aluminium. Garnir le dessus avec du ketchup et mettre quelques minutes à Broil. Pendant ce temps faire la purée avec du lait et du beurre.



Bon appétit!