



## VIANDE HACHÉE

### Recettes

#### Vrai ou faux : le porc haché maigre est moins gras que le bœuf haché maigre?

Faux! La réglementation sur le % de matières grasses dans la viande hachée s'applique à toutes les variétés de viandes...

| Nom usuel    | % de gras maximum |
|--------------|-------------------|
| Extra maigre | 10 %              |
| Maigre       | 17 %              |
| Mi-maigre    | 23 %              |
| Régulier     | 30 %              |

Bonne idée!

Osez le porc, le veau, la dinde ou le poulet haché... Ils peuvent facilement remplacer le traditionnel bœuf haché.



#### Gare aux bactéries

La viande hachée se consomme bien cuite... sans compromis!

## 1. BURRITOS

→ Une recette de base à connaître !

#### Ingédients :

- 1 livre de viande hachée
- ¼ t. de fromage à la crème
- ¼ à ½ t. de salsa
- 1 c. à thé de poudre de chili
- ¼ c. à thé de cumin
- Tortillas
- Assaisonnement au choix : fromage râpé, laitue émincée, tomates en dés, avocats en dés, etc.

#### Économique

Avec ce mélange, plus besoin d'acheter les sachets d'assaisonnements. On économise ainsi des sous... et une dose massive de sodium!

#### Préparation :

1. Faire revenir la viande hachée et cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée. Égoutter la viande si nécessaire.
2. Ajouter le fromage à la crème, la salsa et les assaisonnements.
3. Ajuster les assaisonnements au goût.
4. Garnir un tortilla du mélange de viande et des assaisonnements au choix. Déguster!

#### variante

Ajouter des haricots rouges et des tomates en dés pour transformer ce mélange en chili con carne...



## 2. PAIN de VIANDE au FROMAGE

→ Le pain de viande se congèle et est aussi bon réchauffé!

### Suggestion

Il en reste? Couper en tranches et faire rôtir à la poêle pour un délicieux burger!

### Ingrédients :

- ¾ livre (375 g) de bœuf haché
- ¾ livre (375 g) de porc haché
- ¼ t de sauce chili ou ketchup
- 15 biscuits soda émiettés ou ½ t (125 ml) de chapelure
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Tabasco (facultatif)
- ¾ t de fromage cheddar râpé
- 1 œuf
- Poivre

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Façonner un cylindre d'environ 18 cm (7 po) de long sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin ou d'aluminium.
4. Cuire au four 1 heure et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

## 3. BOULETTES

→ Une recette, plusieurs possibilités!

### Ingrédients :

- 1 livre (450 g) de viande hachée
- 1 œuf
- ¼ t. de chapelure ou flocons d'avoine (gruau) ou son d'avoine ou craquelins émiettés.
- Assaisonnements (sel, poivre, oignons, ail, épices et fines herbes au goût)

### Préparation :

Dans un bol, bien mélanger. Façonner des boulettes et les déposer sur une plaque à cuisson. Cuire au four à 350°F pendant 15 minutes.

### Opération camouflage

Ajoutez des légumes finement hachés (carottes, courgettes, champignons, etc.) à la recette pour un maximum de saveur! Un cube de fromage au centre de la boulette? Pourquoi pas!

### Au congélateur



Faites de pratiques réserves de boulettes cuites... Idéales pour faire ces recettes rapides :

- Spaghetti, sauce tomate et boulettes
- Sous-marin aux boulettes
- Boulettes avec sauce aux champignons ou sauce à l'ananas
- Ragoût de boulettes