



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

## Pain de viande

Rendement : 50 portions pour enfants

### Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
5 lb	bœuf haché maigre ou extra-maigre, dégelé	2,27 kg
2	oignons, râpés	2
4 gousses	ail hachées	4 gousses
6 tasses	chapelures OU riz brun cuit OU quinoa cuit	1,5 l
1 ½ tasse	lait	375 ml
6	œufs, battus	6
3 c. à soupe	ketchup ou sauce barbecue	45 ml
3 c. à soupe	moutarde de Dijon	45 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
Glaçure :		
3 c. à soupe	huile végétale	45 ml
1 boîte (6 oz)	pâte de tomates	1 boîte (170 ml)
1 c. à thé	sucre	5 ml
½ tasse	eau	125 ml
Facultatif :	fines herbes, fraîches ou séchées céleri, coupé en petits dés champignons, tranchés et sautés salsa poivre	

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Si le mélange est trop liquide, ajouter de la chapelure. Si le mélange est trop sec, ajouter des œufs ou du lait.

*Note* : Suite des instructions, suggestion de remplacement pour menu végétarien et valeur nutritive à la page 2



3. Pour préparer la glaçure, faire chauffer l'huile dans une petite casserole. Ajouter les autres ingrédients au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter de l'eau, au besoin, pour obtenir un glaçage moins épais.
4. Recouvrir deux moules à pain (8,5 po sur 4 po ou 20 cm sur 10 cm) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier dépasser de deux des côtés du moule.
5. Répartir le mélange de viande dans les plats de cuisson. Égaliser la surface. Étaler la glaçure.
6. Recouvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant une heure ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F ou 75 °C.

*Variante végétarienne proposée* : Pain aux lentilles (voir la recette)

<b>Valeur nutritive</b>	
pour 80 g	
<b>Calories</b>	170
<b>Lipides</b>	7 g
saturés	2,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	110 mg
<b>Glucides</b>	9 g
Fibres	1 g
Sucres	2 g
<b>Protéines</b>	17 g
Calcium	20 mg
Fer	2 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
½ Produits céréaliers
1 Viandes et substituts