



Pain de dinde

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
4	oignons, tranchés	4
8 gousses	ail, émincées	8 gousses
6 tasses	champignons, hachés	1,5 L
5 lb	dinde, hachée et décongelée	2,27 kg
1½ tasse	lait	375 ml
2 ½ tasses	chapelure OU riz brun, cuit, OU quinoa, cuit	625 ml
5	œufs	5
3 (6 oz)	boîtes de pâte de tomate	3 (170 g)
1 c. à thé	sauce Worcestershire	5 ml
2 c. à table	thym ou origan séché	30 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	poivre	

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Chauffer l'huile dans une casserole à fond épais à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
4. Ajouter les champignons, puis sauter jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et les champignons, légèrement grillés.
5. Dans un grand bol, mélanger la dinde, le lait, la chapelure, l'œuf, la pâte de tomate, la sauce Worcestershire, le thym, le sel, le poivre (facultatif), et le mélange de champignons.
6. Répartir le mélange de viande entre les plats de cuisson. Égaliser la surface.

7. Cuire au four jusqu'à ce que le pain soit ferme et la surface légèrement dorée ou environ 60 minutes [ou jusqu'à l'obtention d'une température interne de 165 °F (75 °C)].

Suggestion de plat végétarien : Pain aux haricots noirs

Note : valeur nutritive à la page 2

Valeur nutritive pour 75 g	
Calories	120
Lipides	6 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	115 mg
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Sucre	1 g
Protéines	4 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

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