Atelier HAS-3ème SEGPA	Mme Ben Arfa-Chaabane
Objectif : Réaliser un pain de viande pour un repas typiquement américain **Titre : Meatloaf (Pain de viande)**	

PAIN DE VIANDE

Ingrédients	Quantité	Unités	Matériel
viande hachée	650	g	
œuf	1		
lait	½ (120 ml)	tasse	
chapelure	1 (100 g)	tasse	
oignon	1		
sel, poivre			
chili en poudre	1	Cuillère à café	
poivre de Cayenne	½	Cuillère à café	
Persil	1	botte	
ail hachée	gousse	1	
ketchup	tasse	½	
Worcestershire	1	Cuillère à soupe	
moutarde	2	Cuillère à soupe	
Cassonade	25	g	

1. Préchauffer le four à 180°C et graisser un moule à cake
2. Faire chauffer 2 c-a-soupe d'huile d'olive dans une poêle.
3. Faire revenir l'oignon haché quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter l'ail ainsi que les épices. Faire revenir quelques minutes.
5. Retirer la poêle du feu et réserver 6. Assaisonner avec du sel, du poivre, et la sauce Worcestershire
7. Verser la viande hachée dans un saladier. Ajouter l'œuf, le lait et la chapelure. Saler et poivrer.
8. Faire un pain avec ce mélange de viande 9. Le mettre dans un moule à CAKE
10. Dans un bol, mélanger le ketchup, la moutarde et la cassonade 11. Répartir ce mélange sur le pain de viande
12. Faire cuire pendant une heure 13. Si votre pain de viande a rendu du jus, le vider avant de servir