

Rôti haché avec carottes et sauce

Préparation et cuisson: env. 30 min. Braissage: env. 50 min

500 g de viande hachée
(bœuf et porc)
100 g de chair à saucisse de veau
3 c. à soupe vin rouge
1 œuf
4 c. à soupe de chapelure
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, pressée
1 bouquet de persil, finement haché
2 c. à café de thym, finement haché
¼ de c. à café de paprika
1½ c. à café de sel

2 c. à soupe de beurre à rôtir

200 g de carottes, en morceaux égaux
1 oignon, piqué d'une feuille de laurier et d'un clou de girofle

2 dl de vin rouge (p. ex. merlot)
2 dl de bouillon de viande

sel, poivre

bien pétrir le tout dans une terrine jusqu'à obtention d'un appareil compact qui ne colle plus aux mains (voir aussi petite photo ci-dessous). Former un rôti d'env. 20 cm

chauffer fortement dans une cocotte, baisser le feu. Rôtir sur toutes les faces à feu moyen, attendre la formation d'une croûte avant de retourner

ajouter, étuver un instant

verser, porter à ébullition, baisser le feu, braiser env. 50 min à couvert

assaisonner

Servir avec: purée de pomme de terre, nouilles, risotto.

Par personne: lipides 27 g, protéines 32 g, hydrates de carbone 11 g, 1811 kJ (433 kcal)



Rôti haché à l'œuf

Préparer l'appareil comme ci-dessus, utiliser 500 g de viande hachée (veau, bœuf et porc). Supprimer la chair à saucisse et le persil. Ajouter à la viande 75 g de lardons, grillés. Remplir un moule à cake (d'env. 22 cm), graissé, de la moitié de l'appareil en tassant. Disposer 3 œufs cuits durs l'un derrière l'autre sur l'appareil en pressant légèrement. Ajouter le reste de l'appareil, lisser. Poser le moule sur une plaque.

Cuisson: env. 40 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Par personne: lipides 32 g, protéines 37 g, hydrates de carbone 11 g, 2090 kJ (500 kcal)



Mélanger l'appareil avec les fouets du batteur électrique, ainsi l'appareil sera fin et homogène.

