

Pain de viande riche en fer



*Ce pain de viande au poulet est une option nourrissante et savoureuse, idéale pour toute la famille. L'ajout de céréales pour bébés enrichit la recette en fer, offrant **5 mg** de fer par portion. Facile à préparer, il se marie parfaitement avec des [légumes-racines aux épices cajun rôtis au four](#) pour un repas complet et équilibré.*

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Portion 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 205 kcal

Lipides 8 g

Glucides 17 g

Fibres 2,5 g

Protéines 17 g

Sodium 340 mg

Ingrédients

Pain de viande

- 454 g (1 lb) de poulet haché
- 1 courgette, râpée
- 1 œuf, calibre gros

- 1 oignon, haché
- 1 poivron de couleur, haché
- 185 ml (¾ tasse) de céréales pour bébés sans saveur
- 20 ml (4 c. à thé) de sauce soya ou Worcestershire légère
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic ou d'origan séché

Glaçage

- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate en conserve
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- Poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger le poulet haché, la courgette râpée, le poivron, l'oignon, l'œuf et les céréales pour bébés.
3. Assaisonner avec la sauce soya, le paprika fumé et le basilic. Bien mélanger.
4. Verser le mélange dans un moule à pain et lisser le dessus en pressant légèrement.
5. Dans un petit bol, combiner la sauce tomate, le ketchup et le sirop d'érable. Poivrer au goût, puis étaler sur le pain de viande.
6. Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit.
7. Laisser reposer 5 minutes avant de couper et servir.

Notes

Se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette
Nutritionniste - Diététiste à Québec