



Mini pains de viande au bacon et au fromage cuisinés à l'avance



PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 45 MIN

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1 paquet (120 g) de mélange à farce *Stove Top* pour poulet
- 1/2 tasse de fromage Tex Mex râpé *Cracker Barrel*
- 1/4 tasse de sauce BBQ *Kraft Originale*
- 2 oignons verts, tranchés
- 4 tranches de bacon

Que dois-je faire ?

Étape 1

Fouetter l'œuf et le lait dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient homogènes. Ajouter la viande, le mélange à farce, le fromage, la sauce et les oignons verts. Mélanger le tout. Façonner ce mélange en 4 galettes de 1 pouce d'épaisseur; entourer chaque galette d'une tranche de bacon.

Étape 2

Envelopper les galettes individuellement dans de la pellicule plastique; les mettre dans un sac de plastique refermable pour congélateur. Congeler pendant 3 mois au plus.

Étape 3

Chauffer le four à 375 °F. Déballez les galettes congelées; les mettre sur une plaque à pâtisserie à rebord vaporisée d'enduit à cuisson. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient cuites (160 °F).

Conseils des Cuisines Kraft



Présentation suggérée

Accompagnez de pommes de terre nouvelles rôties et de haricots verts vapeur.

Variante

Vous pouvez décongeler les pains de viande au réfrigérateur jusqu'au lendemain avant de les faire cuire. Pour servir, chauffer le four à 375 °F. Mettre les pains de viande sur une plaque à pâtisserie à rebord vaporisée d'enduit à cuisson. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que les pains de viande soient cuits (160 °F).

Calories **440**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 18 g	28 %
Matières grasses saturées 8 g	40 %
Cholestérol 135 mg	
Sodium 1030 mg	43 %
Glucides 29 g	10 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 8 g	
Protéines 38 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	4 %
Calcium	15 %
Fer	30 %

Portions

4 portions de 1 pain de viande (246 g) chacune