



5 15

## Mini-pains de viande façon tournedos

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 645; protéines 36 g; matières grasses 39 g; glucides 34 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 76 mg; sodium 886 mg

## Ingrédients



**Boeuf haché**  
600 g  
(environ 1  
1/3 lb), mi-  
maigre



**Oeuf** 1



**Chapelure**  
125 ml (1/2  
tasse)



**Sauce  
barbecue**  
160 ml (2/3  
de tasse)



**Bacon** 4  
tranches

### Prévoir aussi:

- 2, (1 haché finement et 1 émincé) oignons
- 15 ml (1 c. à soupe), haché d'ail

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon haché et l'ail de 3 à 4 minutes. Retirer du feu et réserver.
- 3 Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec l'oeuf, la chapelure, la moitié de la sauce barbecue et la préparation à l'ail. Saler et poivrer.
- 4 Façonner quatre galettes en forme de tournedos avec la préparation. Enrouler une tranche de bacon autour de chacun des tournedos, puis les fixer à l'aide de cure-dents.
- 5 Déposer les tournedos sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 30 à 35 minutes.
- 6 Pendant ce temps, mélanger le reste de la sauce barbecue avec l'oignon émincé dans une casserole.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux en remuant.

- 7 Au moment de servir, napper les tournedos de sauce.

### Idée pour accompagner



### Quartiers de pommes de terre à l'érable

Dans un bol, mélanger de 3 à 4 pommes de terre coupées en quartiers avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et 5 ml (1 c. à thé) de piment d'Espelette. Répartir les quartiers de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 30 à 35 minutes à 180 °C (350 °F) en retournant les pommes de terre fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

---

### Idée pour accompagner



### Quartiers de pommes de terre à l'érable

Dans un bol, mélanger de 3 à 4 pommes de terre coupées en quartiers avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et 5 ml (1 c. à thé) de piment d'Espelette. Répartir les quartiers de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 30 à 35 minutes à 180 °C (350 °F) en retournant les pommes de terre fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.