

5 15

Mini-pains de viande glacés au miel



PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

10 mini-pains de viande

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 mini-pain de viande): calories 177; protéines 17 g; matières grasses 8 g; glucides 8 g; fibres 0 g; fer 1 mg; calcium 16 mg; sodium 213 mg

Ingrédients



908 g (2 lb) de poulet haché



15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens



60 ml (1/4 de tasse) de chapelure nature



30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon



45 ml (3 c. à soupe) de miel Verge d'or de Délices Érable & Cie

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 oeuf

Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le poulet haché avec les assaisonnements italiens, la chapelure, l'ail, l'oeuf ainsi que le tiers de la moutarde et du miel. Si désiré, incorporer les échalotes. Saler et poivrer.
- 3 Huiler dix alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la préparation au poulet.
- 4 Dans un autre bol, mélanger le reste du miel avec le reste de la moutarde.

- 5 Répartir la préparation au miel et à la moutarde sur les pains de viande. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des mini-pains de viande ait perdu sa teinte rosée.