

# Recette de pain de viande à l'autocuiseur

Incroyable idée d'un repas en utilisant un autocuiseur électrique.

Auteur: Jennifer

Temps de préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 35 minutes

Temps total : 45 minutes

Portions: 6 à 8 portions

## INGRÉDIENTS :



### **Ingrédients de pain de viande d'autocuiseur:**

- 2 lb. Boeuf haché
- 1½ tasse de miettes de pain (tout le genre fera l'affaire - je préfère le Panko)
- 1 tasse de fromage parmesan
- 4 gros œufs
- 1 cuillère à soupe d'ail haché (frais)
- 1 cuillère à café de votre assaisonnement préféré (j'ai utilisé l'assaisonnement pour steak de Montréal de McCormick's)
- sel et poivre au goût (je mets généralement une cuillère à café de chacun)
- **Versez dans le fond de l'autocuiseur seulement :** 1 tasse de bouillon de boeuf (**NE PAS mettre dans le mélange de pain de viande seulement au fond dont la cocotte à besoin pour la cuisson à la vapeur )**

### **Sauce au pain de viande rouge Ingrédients:**

- 5 cuillères à café de sucre brun
- 2/3 tasse de ketchup
- 1 cuillère à soupe de moutarde sèche
- 2 c. À thé de sauce Worcestershire

## INSTRUCTION :

- 1) Ajoutez tous les ingrédients de votre pain de viande dans un bol et mélangez-le avec vos mains.

- 2) Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce rouge. Assurez-vous de bien mélanger le tout de sorte que tout le sucre brun incorpore dans le reste des ingrédients.
- 3) Ajouter vos pommes de terre et les carottes (j'ai utilisé environ 10 petites pommes de terre coupées en quartiers et un petit sac de carottes) avec un peu de sel et de poivre.
- 4) Maintenant, ajoutez environ 1 tasse de bouillon de boeuf (ou de l'eau).
- 5) Utilisez le panier fourni avec l'autocuiseur ou utilisez un panier à légumes pour placer le pain de viande sur les pommes de terre et les carottes. Vous pouvez utiliser une feuille d'étain si vous n'avez pas de porte-vapeur. Assurez-vous de laisser de la place sur les côtés pour permettre à la vapeur d'atteindre le haut du pot.
- 6) Étaler environ la moitié de la sauce de garniture rouge sur le pain de viande avant de le faire cuire et réserver l'autre moitié pour après que ce soit fait.
- 7) Il était important de le façonner dans la taille de l'autocuiseur avec un peu d'espace sur les côtés.
- 8) Maintenant, activez le bouton manuel et ajoutez 35 minutes pour que la vapeur soit haute. Assurez-vous que votre événement est scellé sur le dessus de la machine. Lorsque la minuterie est en marche, vous pouvez relâcher rapidement le bouton vapeur. Après que la vapeur se soit relâchée, retirez délicatement le couvercle et vérifiez que votre pain de viande est bien cuit. Si ce n'est pas fait, il suffit de le remettre dans l'autocuiseur et ajouter 5 minutes supplémentaires.
- 9) Ajouter la sauce restante au dessus du pain de viande et puis je le place sur une plaque à pâtisserie et le griller pendant environ 5 minutes pour caraméliser la garniture.

**Source :** <https://www.isavea2z.com/pressure-cooker-meatloaf-recipe/>