



## Pommes de terre masquées et pain de viande au Instant Pot

### Ingrédients

#### Pour le pain de viande:

- 2 lb de boeuf haché (j'ai utilisé un boeuf haché maigre)
- 1 tasse de chapelure
- 2 oeufs
- 1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de persil séché
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 1/2 tasse de sauce barbecue au miel

#### Pour le pain de viande:

- 2 c. à soupe de sucre brun
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1/3 tasse de ketchup

#### Pour les pommes de terre:

- 3 livres pommes de terre jaunes, lavées et coupées en quartiers
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème moitié-moitié
- 4 c. à soupe de beurre
- 3/4 tasse de crème sure
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- sel et poivre au goût

### Instructions

- 1) Commencez par placer les pommes de terre en quartiers dans le fond de votre autocuiseur en une couche uniforme.
- 2) Verser le bouillon de poulet sur le dessus.
- 3) Placez le support fourni avec votre autocuiseur sur le dessus de façon à ce qu'il soit plat.
- 4) Mélanger les ingrédients pour le pain de viande (moins la garniture) dans un grand bol jusqu'à complète combinaison.
- 5) Façonner le mélange de viande en un pain ( pas trop épais) et placer sur un morceau de papier d'aluminium.



- 6) Façonner le papier d'aluminium autour des bords du pain de viande, en créant un genre de moule. ( voir image)
- 7) Placez le pain de viande sur le dessus de la grille dans l'autocuiseur et fermez le couvercle.
- 8) Assurez-vous que la valve ne sera pas obturée et fermez le couvercle, mettez l'autocuiseur en mode manual/pression cook pendant 20 à 25 minutes. (Pour un 6 pintes; mettre 30 min.)
- 9) Une fois la cuisson terminée, utilisez la méthode de libération rapide pour laisser la vapeur s'échapper.
- 10) Vérifiez le pain de viande pour une température interne de 155° degrés.
- 11) Soulevez délicatement le pain de viande de l'autocuiseur et placez-le sur une plaque à pâtisserie.
- 12) Mélanger les ingrédients pour la garniture et badigeonner le pain de viande.
- 13) Placer le pain de viande sous le grill du four pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit pétillant et caramélisé.
- 14) Entre-temps, ajouter les ingrédients restants (moitié et moitié, beurre, crème sure, poudre d'ail, sel et poivre dans le l'instant pot et écraser les pommes de terre jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- 15) Servir le pain de viande en tranches avec la purée de pommes de terre.
- 16) Prendre plaisir!

17) REMARQUES MISE À JOUR Certaines personnes trouvent que 20 minutes ne suffisent pas pour cuisiner leur pain de viande. J'utilise un Instant Pot de 8 pintes pour cette recette et 20 minutes fonctionne très bien. Si votre adresse IP est plus petit, essayez d'augmenter le temps jusqu'à 30 minutes. Si ce n'est pas encore cuit au centre, vous pouvez le finir dans le four à 350° degrés. Une fois cuit, terminer avec la garniture et le grill.

Calories 81 cal  
Glucides 15 g  
Protéine 3 g

Source : <https://www.iwashyoudry.com/instant-pot-meatloaf-mashed-potatoes/>