



# MINI PAINS DE VIANDE AU PORC

avec chou rouge sauté et patate douce en quartiers

PRONTO



**BONJOUR**

## SAUCE BARBECUE

Ajoute une saveur sucrée et fumée dont vous raffolerez.

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 828



Porc haché



Échalote



Patate douce, en quartiers



Chapelure panko



Ciboulette



Sauce BBQ



Chou rouge, émincé



Vinaigre de vin rouge



## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Râpe
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Bol moyen
- Pinceau en silicone
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Beurre 2 (2 c. à table | 4 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Porc haché 250 g | 500 g
- Échalote 1 | 2
- Patate douce, en quartiers 340 g | 680 g
- Chapelure panko 1 ¼ tasse | ½ tasse
- Ciboulette 10 g | 20 g
- Sauce BBQ 6,9 ¼ tasse | ½ tasse
- Chou rouge, émincé 227 g | 454 g
- Vinaigre de vin rouge 9 2 c. à table | 4 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART

Préchauffez votre four à **425°F** (pour griller les patates douces et cuire les pains de viande). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES PATATES DOUCES

Laver et sécher tous les aliments.\*

Disposer les **patates douces** sur un côté d'une plaque à cuisson et arroser d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir les patates au centre du four, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min. (**NOTE:** à la mi-cuisson des patates, vous devriez être à l'étape 3!)



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, râper l'**échalote(s)**. Hacher finement la **ciboulette**. Dans un bol moyen, combiner le **porc**, la **panko**, l'**échalote**, **la moitié de** la ciboulette et **2 c. à table** de **sauce BBQ** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Façonner **quatre** pains ovales d'une épaisseur d'environ 2cm (¾ po) (8 pains pour 4 pers.).



### 3 SAISIR LES PAINS DE VIANDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **pains de viande**. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer du feu et transférer les pains de viande sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **patates douces**. Badigeonner les pains **du reste de sauce BBQ**. (**NOTE:** retournez les patates douces!)



### 4 CUIRE LES PAINS DE VIANDE

Rôtir au centre du four jusqu'à ce que les **pains de viande** soient entièrement cuits et que les **patates douces** soient brun doré, de 8 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*)



### 5 SAUTER LE CHOU

Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen-doux, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Couvrir et cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le chou soit tendre, de 5 à 6 min.



### 6 FINIR ET SERVIR

Ajouter **le reste de** la **ciboulette** dans le **chou** et bien mélanger. Répartir les **pains de viande**, le chou et les **patates douces** dans les assiettes.

## MIAM!

Faites vite! Ces patates douces rôties disparaîtront dans le temps de le dire!

