



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Pain de viande à la dinde et au quinoa

Supervision d'un adulte requise | Des aliments sans gluten

Ingrédients :

- 1/3 tasse de quinoa, bien rincé
- 2/3 tasse d'eau ou de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché finement
- 1 carotte, râpée
- 1 poivron rouge, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 lb de dinde hachée
- 1 c. à table de pâte de tomate
- 1/4 de c. à thé de poivre de Cayenne
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 2 c. à table de sauce Worcestershire
- 2 œufs
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à table de sauce Worcestershire

Préparation :

1. Porter le quinoa, l'eau ou le bouillon de poulet à ébullition dans une casserole à feu vif. Réduire le feu à moyen doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau ait été absorbée, soit environ 15 à 20 minutes. Laisser tiédir.
2. Chauffer le four à 350 °F.
3. Dans un poêlon à frire, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Incorporer l'oignon, la carotte et le poivron rouge, puis faire sauter jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli et devienne translucide, soit environ 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson encore une minute; retirer du feu pour laisser refroidir.
4. Dans un grand bol, mélanger la dinde, le quinoa cuit, les légumes cuits, la pâte de tomate, le poivre de Cayenne, la poudre d'oignon et la poudre d'ail, deux cuillerées à table de sauce Worcestershire, les œufs, le sel et le poivre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Le mélange sera très humide. Façonner un pain sur une plaque à pâtisserie à rebord tapissée de papier parchemin ou de feuille d'aluminium.
5. Dans un petit bol, mélanger la cassonade et deux cuillerées à thé de sauce Worcestershire. Frottez la pâte sur le pain de viande.
6. Cuire au four préchauffé jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au centre, environ 50 minutes. Un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre devrait indiquer au moins 160 °F. Laisser refroidir le pain de viande pendant 10 minutes avant de le trancher et de le servir.

Donne 6 portions