



Les plats principaux

Pain de viande oriental au miel

Pour 4 personnes.

Ingrédients

- 1 bouquet de coriandre (hachée finement)
- 1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)
- 1 poivron rouge (en petits dés)
- 2 gousses d'ail (pressées)
- 1 tomate (en cubes)
- 1 oignon (ciselé)
- 50 grammes d'amandes (hachées gros)
- 100 grammes de miel d'acacia (liquide)
- 40 millilitres de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à café de garam masala
- 500 grammes de haché d'agneau
- 70 grammes de purée de tomate
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 70 grammes de chapelure
- pincer noix de muscade
- 1 œuf
- huile d'olive
- poivre
- sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C et recouvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. À feu doux dans de l'huile d'olive, rôtissez légèrement brun l'oignon avec l'ail et le gingembre. Ajoutez les cubes de tomates, la noix de muscade, le garam masala, la purée de tomates, 70 g de miel et le vinaigre. Salez et poivrez, réglez le feu fort et portez la sauce à ébullition. Rediminuez le feu et faites réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse. Laissez ensuite refroidir complètement.

Incorporez dans le haché la sauce refroidie avec le poivron, la coriandre, la chapelure et l'oeuf. Formez un pain de viande d'environ 20x10 cm. Déposez le pain de viande sur la plaque de cuisson et enfournez 40 minutes.

Entretemps chauffez le reste du miel avec le jus de citron et les amandes hachées. Badigeonnez-en le pain de viande et cuisez encore 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit brun doré. Faites reposer le pain de viande encore 10 minutes sous une feuille d'aluminium.

Ustensiles de cuisine

Four

