

**PAIN DE VIANDE**

Par personne

 20 minutes 45 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de viande de boeuf hachée
- 30 grammes d'oignon jaune
- 1 oeuf (58 g)
- 30 ml de crème liquide
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- 2° Émincer l'oignon
- 3° Faire revenir l'oignon dans la matière grasse chaude
- 4° Mélanger la viande hachée émietée avec l'oignon, la crème fraîche et l'œuf battu en omelette
- 5° Assaisonner
- 6° Placer la préparation dans un moule chemisé
- 7° Cuire au four pendant 25 minutes
- 8° On peut servir ce plat accompagné d'un coulis de tomate

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (214 g)	% AR
ÉNERGIE	180 kcal	385 kcal	19 %
PROTÉINES	13 g	28 g	56 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	13 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	54 mg	116 mg	5 %