

Pain de viande au chou kale



Ingrédients

- 4 tasses de chou kale haché grossièrement, soit une grosse botte
- 1 livre de dindon ou poulet haché
- 1/2 lb porc haché maigre ou bœuf maigre
- 1/2 tasse ketchup
- 2/3 tasse substitut d'œuf liquide
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse oignon, en dés
- 2 tasses flocons de son, écrasés
- 1 c. à thé sauce Worcestershire
- 1 c. à thé paprika
- 1 c. à thé poivre noir
- Pincée de piments du Chili séchés (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Placer le chou kale dans un bol à micro-ondes avec environ 1 cm d'eau.
3. Cuire au four à micro-ondes à puissance maximale pendant deux minutes.
4. Bien égoutter et hacher fin.
5. Placer tous les ingrédients, y compris le chou kale, dans un grand bol et mélanger.
6. Placer dans un moule à pain* et cuire pendant une heure et 10 minutes, ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 170°C (325°F)(8 portions).

* Moule à pain de dimensions 20x10x6 cm (8X4X2½ po). Vous voudrez peut-être aussi diviser le mélange dans un moule à 12 muffins et les faire cuire pendant 40 minutes

Source : [Fondation des maladies du coeur du Québec](#)