

Pain de viande

- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon émincé
- 1 kg (2,2 lb) de veau haché
- 250 ml (1 tasse) de courge râpée
- 150 ml (2/3 de tasse) de fromage cheddar râpé
- 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé
- 45 ml (3 c. à soupe) de chapelure
- 1 œuf
- sel et poivre, au goût

Sauce

- 75 ml (5 c. à soupe) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de ketchup
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de moutarde sèche

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour le pain de viande. Déposer dans un moule à pain.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce et en arroser le pain de viande.
4. Cuire au four 1 heure.
5. Servir avec de la purée de courge

Une façon simple et délicieuse de préparer les courges pour les potages et les purées salées.

1. Commencer par couper la courge en deux et l'évider de ses graines et filaments.
2. La badigeonner d'huile et saupoudrer d'épices.
3. Vous pouvez aussi déposer une herbe fine ou une gousse d'ail dans la cavité.
4. Ensuite, déposer les moitiés de courge, face coupée vers le bas, sur une plaque à biscuits ou un plat recouvert d'un papier parchemin et faire cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) de 45 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que la courge soit cuite.
5. Laisser tiédir et retirer la pelure.
6. Passer au robot ou au pied mélangeur pour obtenir une purée lisse. Vous pouvez congeler ou utiliser immédiatement pour une purée, ou ajouter un bouillon pour un potage.