

Pain de veau aux olives

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour 3 personnes, cette recette nécessite peu de préparation, une cuisson longue mais qui permet d'avoir une viande très savoureuse ! La viande de veau est généralement plus sèche mais si vous incorporez des olives, vous aurez une viande très savoureuse !



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante
2. Dans un saladier, mélangez les deux viandes, le jaune d'oeuf, les épices, les olives découpées en rondelles, l'oignon et l'ail découpés en petits morceaux.
3. Formez un pain de viande, un gros bloc bien ferme.
4. Disposez-le dans un plat allant au four et enfournez pendant 1 heure.
5. Il n'y a plus qu'à savourer ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Viande hachée de veau	500g
Viande hachée porc et veau	200g
Jaune d'oeuf	1
Olives vertes	10 à 15
Oignon	1
Gousses d'ail	2

Epices : sel, poivre et paprika