

6 PORTIONS

Diana Callaghan

Ces « muffins » à la viande sont les préférés des petits et des grands. Au lieu de préparer une sauce, prenez 250 ml (1 tasse) de votre sauce barbecue préférée.

CONSEIL

Si vos enfant n'apprécient pas les morceaux d'oignon dans la sauce, remplacez ce légume par 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'oignon ou d'ail. Allez-y doucement avec le sel à l'oignon ou à l'ail, car ils ajoutent inutilement du sodium.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

L'ajout de son de blé à raison de 60 ml (¼ tasse) par 750 ml (1½ lb) de bœuf haché, est une excellente façon d'augmenter la teneur en fibres alimentaires des pains de viande et des boulettes à hamburgers. Le lait évaporé ou la poudre de lait écrémé aide à enrichir le plat de calcium.

« Muffins » à la viande avec sauce barbecue

Préchauffer le four à 190°C (375°F)

Plaque de 12 moules à muffins graissés

«Muffins» à la viande

750 g	bœuf haché maigre	1½ lb
175 ml	flocons d'avoine ou chapelure sèche ou craquelins broyés	¾ tasse
60 ml	son de blé	¼ tasse
1	boîte de 160 ml (5,4 oz) de lait évaporé	1
1	œuf	1
5 ml	assaisonnement au chili	1 c. à thé
2 ml	poudre d'ail	½ c. à thé
1 ml	sel	¼ c. à thé
1 ml	poivre noir	¼ c. à thé

Sauce barbecue

250 ml	ketchup	1 tasse
60 ml	oignon, haché finement	¼ tasse
30 ml	cassonade	2 c. à table
2 ml	sauce piquante au piment (facultative)	½ c. à thé

1. Préparation des « muffins » : Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, les flocons d'avoine, le son, le lait, l'œuf, l'assaisonnement au chili, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Répartir la préparation uniformément entre les moules, en l'enfonçant quelque peu.
2. Préparation de la sauce : Dans un autre bol, réunir le ketchup, l'oignon, le sucre et, si on en utilise, la sauce piquante au piment. Verser 15 ml (1 c. à table) de sauce sur chaque muffin.
3. Cuire au four préchauffé de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur.

PAR PORTION

Calories : 396

Fibres alimentaires : 3 g

Glucides : 29 g

Matières grasses : 19 g

Protéines : 27 g