

Pain de viande Texan

Cocotte micro-ondes ovale
(4 portions)

1 lb de bœuf haché maigre
½ tasse de sauce barbecue, divisée
¼ tasse d'oignons hachés, frais ou congelés
¾ tasse de chapelure, assaisonnée
1 œuf
sel et poivre au goût

Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf haché, ¼ tasse de sauce barbecue, les oignons, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre. Former 2 pains avec ce mélange; les placer sur la grille de cuisson insérée dans la base de la Cocotte. Verser le restant de la sauce barbecue uniformément sur les pains de viande. Recouvrir. Faire cuire aux micro-ondes à puissance élevée (100%) pendant 5 minutes. Tourner la viande d'un quart de tour. Continuer la cuisson à la même puissance de 3 à 5 minutes. Répéter, si nécessaire, jusqu'à ce que les pains de viande soient cuits au centre.

Pain de viande à l'italienne : Substituer ½ tasse de sauce spaghetti à la sauce barbecue.

Pain de viande à la mexicaine : Substituer ½ tasse de salsa à la sauce barbecue.
