Pain de viande sur son lit de pak choi

Facile et rapide à faire, le pain de viande est un classique de la cuisine du nord de la France et de la Belgique. C'est un plat familial savoureux que l'on peut manger froid ou chaud, qui ne demande pas de connaissance ou technique compliquées.

Il se marie particulièrement bien avec la ratatouille dont vous trouverez la recette en cliquant **ici** pour découvrir la recette de la vraie ratatouille niçoise.

Aujourd'hui je vous le présente sur une salade de choux pak choi (petit chou chinois) agrémenté d' une sauce au soja et sésame…pour varier les plaisirs.

Pain de viande sur son lit de pak choi

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 6 personnes):

1/ pour le pain de viande:

- 1 kg haché (porc et veau)
- 2 oignons
- 3 tanches de pain de mie
- un peu de lait (pour humecter le pain)
- 1 oeuf
- 100 gr de champignons (frais ou surgelés) émincés
- 2 grosses échalotes hachées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 cuillerée à soupe de purée d'ail (ou deux grosses gousses d'ail hachées finement)

Ingrédients pain de viande

2/pour la salade pak choi

- 8 choux pak choi

Choux pak choi

et pour la sauce mélangez tous les ingrédients suivants:

- 1 cuillerée à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillérée à soupe d’huile de sésame
- des graines de sésame
- un zeste de citron vert

Ingrédients sauce

Matériel:

- un moule antiadhésif pour faciliter le démoulage

Préparation:

- Trempez le pain dans un peu de lait: il faut qu’il soit bien imbibé.

Trempez le pain dans le lait

- Nettoyez les champignons et les émincer finement.
- Épluchez et émincez l’oignon.

Emincez les oignons.

- Faire de même avec les deux échalotes.

Émincez l’échalote.

- Dans une poêle faire revenir les échalotes et l’oignon pendant quelques minutes. Ils doivent devenir

translucides. Rajoutez les champignons et laissez cuire à feu doux environ 10 mn.

Faire revenir les oignons, échalotes et champignons

- Mixer grossièrement la préparation (champignons, oignons et échalotes).

Mixer

- Dans un grand récipients mélangez tous les ingrédients: pain, mélange champignon oignon échalote, la viande haché, l’œuf, l’ail, le persil haché. Goûtez le mélange et assaisonnez selon votre goût en sel et poivre.

Mélanger tous les ingrédients

- Versez le tout dans une grande terrine (ou des moules anti adhésifs individuels) et faire cuire au four. Attention: il ne faut pas faire préchauffer votre four!

Remplir la terrine

- **Enfournez à froid** et mettez le thermostat sur 200°. Quand la température est atteinte laissez à 200° pendant 1/2 heure puis baissez à 150° pour une autre demi heure de cuisson. Si vous enfournez à 200° directement, le dessus du pain de viande sera brûlé…
- Si vous utilisez des petits moules individuels comptez un temps de cuisson inférieur: 15 mn à 200° (toujours départ four froid..) et 15 mn à 150°.
- Il ne vous reste plus qu'à démouler.

Terrine cuite

- Vous allez voir que le pain de viande a rendu du jus, du très bon jus. Il serait dommage de le perdre.Je vous conseille donc de récupérer ce jus et de le faire réduire avec quelques gouttes de vinaigre balsamique (du vrai…) au 2/3. Cela fera une réduction qui va sublimer votre plat.

Faire réduire aux 2/3 avec du vinaigre balsamique

Jus réduit

La salade pak choi:

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Puis coupez la base des choux pak choi.

Coupez la base des choux

- Séparez les feuilles des côtes.

Séparez les feuilles des côtes.

- Coupez les côtes en fines lamelles.

Coupez les côtes en fines lamelles

- Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d’huile pendant 3 minutes.

Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d’huile.

- Puis rajoutez les feuilles. Elles vont se « chiffonner » très vite: arrêtez alors la cuisson.

Ajoutez les feuilles.

- Versez dans un plat et assaisonnez avec la sauce. Il ne reste plus qu’à dresser.

Assaisonnez

Dressage:

- A l’aide d’une pipette faire un trait de réduction sur l’assiette.

Faire un trait de réduction

- Dressez la salade à l’aide d’un cercle.

Dressez la salade

- Tranchez le pain de viande en tranches épaisses. Puis coupez chaque tranche en carré.

Tranchez la terrine

- Dressez la tranche sur l’assiette.

Déposez la tranche de pain de viande

- Pour terminer faire un trait de réduction sur la tranche de pain de viande et saupoudrez de graines de sésames.

Terminez par un trait de réduction sur la terrine et parsemez de graines de sésames

- C’est prêt.

C’est prêt