

Visuel d’illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE

Pain de viande à l’italienne

Cœur de mozzarella
Sauce tomate au basilic

Doré au four, ce pain de viande au bœuf et au porc dévoile un cœur de mozzarella fondante. Le parmesan et l’origan parfument une chair moelleuse, accompagnée d’une sauce tomate au basilic. Une version d’inspiration italienne à partager.

Ingrédients | 4 personnes

Pain de viande

- 350 g de bœuf haché cru*
- 250 g de porc haché cru*
- 60 g de mie de pain rassise
- 80 ml de lait
- 1 œuf moyen
- 40 g de parmesan râpé
- 100 g de mozzarella égouttée

Base aromatique à partager

- 150 g d’oignon épluché
- 2 gousses d’ail
- 30 ml d’huile d’olive (2 c. à s.)
- 1 c. à c. d’origan séché
- 3 g de sel environ
- ¼ de c. à c. de poivre moulu

Sauce et finition

- 400 g de pulpe de tomates, avec son jus
- 50 ml d’eau
- 6 feuilles de basilic frais

* Viandes non assaisonnées.

Informations pratiques

Préparation active : env. 35 min, dont 5 min pendant le four.

Cuisson : 50 à 60 min au four ; sauce 20 à 25 min en parallèle.

Repos : 10 min après cuisson.

Total : env. 1 h 30 à 1 h 40.

Facile • Coût modéré

Saison : toute l’année.

Matériel : plat 30 × 20 cm, papier cuisson et sonde.

Préparation

1. **Préparez les aromates.** Préchauffez à **180 °C, chaleur tournante**. Ciselez l’oignon, hachez l’ail. Faites revenir l’oignon 6 min à feu moyen-doux avec 15 ml d’huile, puis l’ail 1 min. Laissez tiédir la moitié 5 min ; réservez le reste dans une casserole.
2. **Imbibez et égouttez.** Pendant ce temps, imbibez la mie avec le lait 5 min ; écrasez sans essorer. Épongez la mozzarella et coupez-la en dés de 1 cm. Rincez et séchez le basilic.
3. **Mélangez.** Réunissez la mie, les viandes, l’œuf, le parmesan, les aromates tiédis, ½ c. à c. d’origan, 2 g de sel et la moitié du poivre. Mélangez brièvement, sans pétrir.
4. **Façonnez.** Sur le papier cuisson, étalez la moitié de la préparation en ovale. Placez le fromage au centre, à 2 cm des bords. Recouvrez du reste, soudez et formez un pain de **22 × 10 cm, épais de 6 cm**. Badigeonnez des 15 ml d’huile restants.
5. **Enfournez.** Cuisez **50 à 60 min** à mi-hauteur. Contrôlez dès 45 min : la viande doit atteindre **72 °C à cœur**. Piquez latéralement, dans la viande la plus épaisse, en deux endroits, hors de la poche de fromage. Prolongez si nécessaire. Couvrez légèrement d’aluminium si le dessus brunit trop.
6. **Préparez la sauce en parallèle.** Ajoutez tomates et eau aux aromates réservés, puis le reste d’origan, de poivre et 1 g de sel. Faites frémir **20 à 25 min** à feu doux, à demi-couvert, en remuant. La sauce doit napper la cuillère. Incorporez 4 feuilles de basilic ciselées et rectifiez l’assaisonnement. Réchauffez au besoin.
7. **Reposez et servez.** Laissez reposer **10 min**, légèrement couvert. Transférez avec deux spatules sur un plat chaud. Coupez en tranches de 2 à 3 cm. Disposez la sauce autour et sous les tranches ; terminez avec les 2 feuilles de basilic restantes. Servez chaud.

Province de Hainaut | HAINAUT DÉVELOPPEMENT

Une initiative de la Province de Hainaut
Hainaut Développement

www.hainaut-terredegouts.be

Conseils & alternatives

Pain de viande à l’italienne • Pour prolonger le plaisir à table

Accompagnements

- **Polenta crémeuse :** elle accueille la sauce et souligne le fondant du fromage.
- **Légumes rôtis :** courgettes et poivrons en été ; carottes et céleri-rave en automne.
- **Salade verte :** une vinaigrette légère apporte de la fraîcheur. Ajoutez un féculent selon l’appétit.

Vins & boissons

- **Rouge sec à dominante de sangiovese :** fruité, frais et modérément tannique, pour accompagner la tomate.
- **Bière ambrée belge peu amère :** ses notes de pain grillé répondent à la croûte dorée.
- **Sans alcool :** un thé noir léger, brièvement infusé, refroidi et non sucré. Accords suggérés.

Variantes

- **Sans porc :** remplacez-le par 250 g de veau haché non assaisonné. Gardez les quantités et le contrôle à cœur.
- **Sans cœur de fromage :** omettez la mozzarella et façonnez directement. Contrôlez dès 40 min ; la coupe sera homogène.
- **Fromage régional :** utilisez 100 g de fromage hainuyer jeune, à pâte pressée et fondante, d’origine vérifiée. Une adaptation plus parfumée, moins filante.

Astuces

- **Haché nature :** évitez les mélanges déjà salés ou contenant de la chapelure, qui modifient les proportions.
- **Texture moelleuse :** gardez la mie imbibée et mélangez juste assez. Un pétrissage prolongé compacte la viande.
- **Fromage bien sec :** épongez la mozzarella et enfermez-la entièrement pour limiter les fuites.
- **Organisation :** mijotez la sauce pendant le four ; terminez la garniture durant le repos.

Dressage

- Sur un plat blanc chaud, décalez deux tranches pour révéler le cœur fondant.
- Versez la sauce autour et sous la viande pour garder la croûte visible. Terminez avec le basilic prévu.
- Répartissez en quatre portions avec des légumes ; servez chaud après le repos.

Conservation

- Répartissez les restes en petites portions dans des récipients peu profonds et réfrigérez sous **2 heures** après cuisson.
- Conservez couverts à **4 °C maximum** et consommez de préférence dans les **48 heures**.
- Réchauffez la quantité nécessaire avec de la sauce jusqu’à **74 °C à cœur**. Remuez et faites bien frémir la sauce.

Produits à privilégier

Privilégiez des viandes d’origine vérifiée auprès d’un éleveur ou d’une boucherie à la ferme du Hainaut, ainsi que des œufs et du lait de ferme. Choisissez oignon, ail et basilic de saison en circuit court. Le parmesan et la mozzarella ne sont pas présentés comme des produits hainuyers.

Repères de conservation et de cuisson : FDA, Safe Food Handling ; AFSCA, restes alimentaires. Durées indicatives selon le four et l’épaisseur. Recette d’inspiration italienne, non testée en cuisine.

Province de Hainaut | Hainaut Développement

Une initiative de la Province de Hainaut
Hainaut Développement

www.hainaut-terredegouts.be