

# MEAT LOAF

*Pour 1 pain de viande :*

*650 grammes de viande hachée de bœuf*

*4 gros oignons*

*350 grammes de chair de tomates*

*2 œufs*

*1 gousse d'ail*

*1 cuillerée à soupe de paprika*

*2 cuillerées à café de piment de Cayenne*

*2 cuillerées à soupe de sauce Worcester ou de sauce soja*

*1 cuillerée à soupe de poivre blanc en grains.*

;

Hachez les oignons et faites-les réduire à la poêle, avec de l'huile d'olive. Quand ils ont diminué de 50 % et pris la couleur de l'huile, sortez-les du feu et réservez.

Hachez finement l'ail.

Mélangez ensemble la viande, les épices, l'ail, les œufs et les oignons. Une fois le mélange homogène, mettez-le dans un moule à cake.

Faites cuire pendant une heure th. 6 (180° C) en vidant, à mi-cuisson, le liquide qui se forme dans le moule. Démoulez en vidant le reste du liquide et servez chaud, seul, avec une sauce tomate ou avec une sauce au poivre vert. Ce plat traditionnel nord-américain se mange aussi très bien froid.