

## Rôtie haché aux fruits secs

### Ingrédients

Pour 4 personnes

1 moule à gratin

beurre pour le mole

100 g de fruits secs mélangés (poires, figues et pruneaux, par ex.), coupés en petits dés

2 cs de porto rouge ou de jus de raisin

1 petit pain au lait rassis, env. 40 g, coupé en dés

3 cs de lait

500 g de viande hachée (porc, boeuf et veau)

1 oeuf

1 oignon, râpé à la râpe à bricher

1 cs de moutarde

1 cc de sel

poivre du moulin

quelques flocons de beurre

1/2 dl de porto ou de jus de raisin

1-2 dl de bouillon de viande

feuilles de mélisse pour décorer



### Préparation

1. Verser le porto ou le jus de raisin sur les fruits secs, laisser macérer 30 minutes à couvert.
2. Tremper le pain au lait dans le lait. Ecraser avec une fourchette.
3. Pétrir la viande avec le pain au lait trempé, l'oeuf, l'oignon, la moutarde, le sel et le poivre en une masse homogène. Incorporer les fruits secs. Former un rôti d'env. 20 cm de long et le placer dans le moule beurré.
4. Parsemer de flocons de beurre. Arroser de porto ou de jus de raisin et ajouter 1 dl de bouillon.
5. Cuire 40-50 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.
6. Trancher le rôti. Porter le jus de cuisson à ébullition avec le reste du bouillon, assaisonner et servir avec le rôti.

Accompagner de nouilles, de riz ou d'un gratin dauphinois.

Utiliser une seule variété de fruits secs.

Incorporer, à volonté, quelques feuilles de mélisse finement hachées à la préparation.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 413 kcal; protéines: 28 g; lipides: 23 g; glucides: 25 g.