

## Pains de viandes

Il vous faut :

- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 oeuf
- 40 ml de ketchup
- sel, poivre noir
- 50 ml de chapelure
- 100g de Parmesan râpé
- 350 gr de viande hachée (j'ai pris du boeuf)
- 100g de sauce tomate
- gruyère râpé



Préchauffez le four à 180°C. Mélangez bien tous les ingrédients SAUF la sauce tomate et le gruyère dans un grand saladier.

Mettez la préparation dans des moules individuels (moules à muffins) en pressant fermement. Recouvrez de sauce tomate (1 à 2 cuillères à café par alvéole) puis de gruyère.

Faites cuire 30 à 35 minutes. On peut faire dorer le fromage sous le grill au besoin.