**Fricandon aux légumes**

**bœuf haché  
hachis de veau  
poivre et sel  
thym séché  
persil séché  
poudre d'oignon  
pâtes à l'ail  
chapelure  
Œuf  
petits pois et carottes**

Mélangez 2/3 de hachis de bœuf pur et la même quantité de hachis de veau. Assaisonnez avec du poivre, du sel et ajoutez du thym séché, du persil séché, de la poudre d'oignon et de la pâte d'ail. Incorporez quelques cuillères à soupe de chapelure et un œuf battu. Enfin, ajoutez le contenu égoutté d'un pot de petits pois avec des carottes. Mais coupez les carottes en petits morceaux au préalable.

Prenez le tiers restant du bœuf haché et étalez-le sur une feuille de papier sulfurisé. L'idée est d'avoir une couche de viande large et suffisamment longue. Déposez le mélange de viande et de légumes au milieu et donnez-lui la forme d'un rouleau.

Repliez le papier sulfurisé sur lequel se trouve la viande hachée et appuyez fermement. Vous avez maintenant un rouleau avec la garniture à l'intérieur et la viande hachée autour.

Sans cette couche extérieure de viande pure, le risque est grand que les légumes situés à la surface du mélange brûlent pendant la cuisson.

Placez le rouleau dans un plat à four profond et, en fonction de son poids, mettez-le dans un four préchauffé à 185°C pendant 30 minutes. Couvrez le plat et faites cuire pendant encore 20 minutes à la même température. Vérifiez ensuite la cuisson avec une brochette. S'il y a un liquide pur et non sanglant qui sort, alors c'est bon. Le rouleau sur la photo, qui pèse environ 1 kg, a nécessité près d'une heure. Sortez le plat du four. Laissez le rouleau reposer pendant encore 15 minutes avant de le servir.

**Sur la photo** : présentation avec des pommes de terre rissolées et une sauce à la viande. Les légumes sont déjà dans le rouleau, donc vous n'avez pas vraiment besoin d'en servir d'autres.