

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Sauté de bœuf au gingembre et cari



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



2 **carottes**,
pelées et hachées



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



30 ml (2 c. à soupe)
de **gingembre frais** haché



15 ml (1 c. à soupe)
de **poudre de cari**



450 g (1 lb) de **bœuf haché**
**Vous pouvez le remplacer
par une autre viande
hachée.**



375 ml (1 ½ tasse)
de **tomates en dés**
(environ ½ boîte de 796 ml)

**Vous pouvez congeler le
reste ou l'utiliser pour cuire
du riz en retirant environ
375 ml (1 ½ tasse) d'eau
de la recette de riz.**



125 ml (½ tasse)
de **lait**



250 ml (1 tasse)
de **petits pois
surgelés**



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : riz)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire l'**oignon** et les **carottes** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et la **poudre de cari**. Mélanger et cuire 1 minute.
- 3 Tasser les légumes d'un côté de la poêle. Ajouter le **bœuf haché** de l'autre côté et cuire 5 minutes. Mélanger de temps en temps et défaire la viande en petits morceaux.
- 4 Mélanger le bœuf avec les légumes et cuire encore 2 minutes.
- 5 Ajouter les **tomates en dés** et le **lait**, puis mélanger. Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 6 Ajouter les **petits pois**, mélanger et cuire 2 minutes.
- 7 **Saler** et **poivrer** au goût.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les carottes
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

- Assurez-vous que les carottes s'écrasent bien à la fourchette.
- Écrasez les petits pois dans l'assiette de votre tout-petit.