

## Sloppy Joe

Préparation **10 minutes**

Cuisson **35 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,89 \$**

Conservation **La sauce se conserve environ 3 jours au réfrigérateur et se congèle. L'ajout de la sauce dans les pains doit se faire juste avant de manger.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand chaudron, ouvre-boîte, passoire, cuillère de bois.**



## Ingrédients



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



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés

*ON PEUT REMPLACER LA PATATE DOUCE PAR DE LA COURGE OU DES CAROTTES*



1 petite **patate douce**, pelée et coupée en petits dés



3 gousses d'**ail** hachées



15 ml (1 c. à soupe) de **cumin**



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



**Sel, poivre** et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



1 boîte (796 ml) de **tomates broyées**



250 ml (1 tasse) d'**eau**



12 pépites (environ 500 ml / 2 tasses) d'**épinards surgelés**

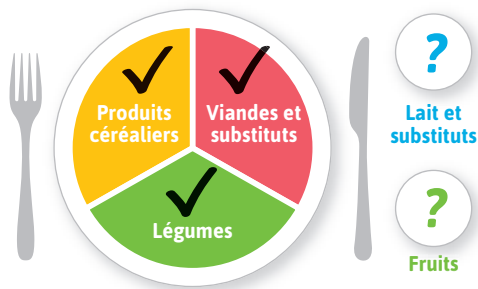


1 boîte (540 ml) de **haricots noirs**, égouttés et rincés



4 **pains hamburger**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

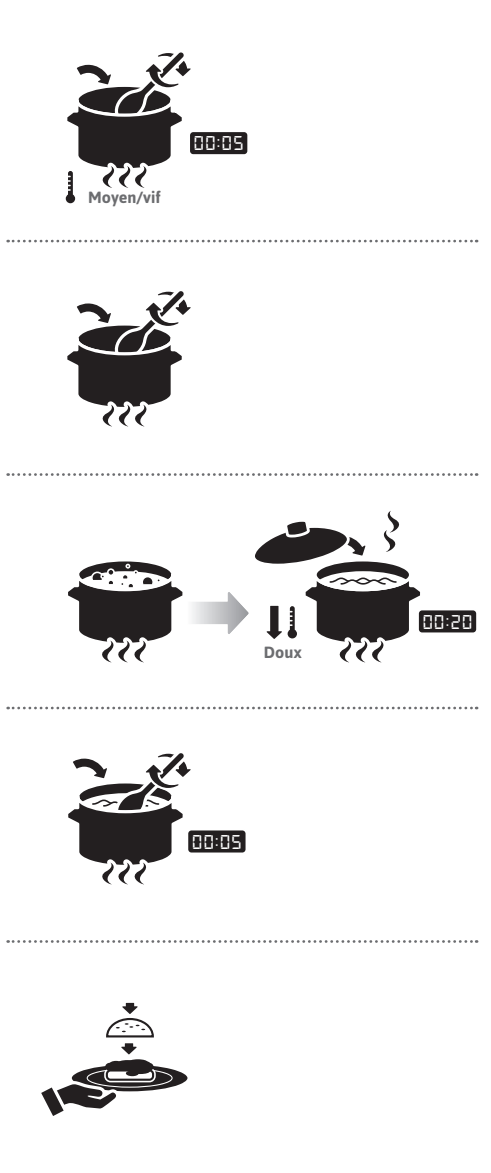
On l'accompagne :

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et faire revenir les **oignons** et la **patate douce** pendant environ 5 minutes.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **cumin**, la **poudre de chili**, le **sel**, le **poivre**, la **sauce piquante**, les **tomates broyées**, l'**eau** et les **épinards surgelés**. Mélanger.
- 3 Porter à ébullition, puis baisser le feu à doux et couvrir en laissant la vapeur s'échapper. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 4 Ajouter les **haricots noirs**, mélanger et cuire 5 minutes.
- 5 Au service, ajouter la **préparation aux haricots noirs** sur une moitié de **pain à hamburger** et couvrir de l'autre demie.  
**Astuce :**
  - On peut griller les pains pour varier la texture.
  - On recommande de manger le Sloppy Joe avec une fourchette car la garniture tombe facilement.



Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)