

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

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

Sauté de chou et dinde



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



450 g (1 lb)
de **dinde hachée**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



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

**Vous pouvez faire la
recette avec n'importe
quelle viande hachée
ou du tofu râpé.**



10 ml (2 c. à thé)
de **gingembre frais**,
pelé et haché



10 ml (2 c. à thé)
de **poudre de cari**



15 ml (1 c. à soupe)
de **sauce soya**



½ **chou**, haché
[environ 1,5 litre
(6 tasses)]



2 **carottes**,
pelées et râpées



**Poivre et sauce
piquante** de type
Tabasco, au goût

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire la **dinde hachée** et l'**oignon** 8 minutes, en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois et en défaisant la dinde en petits morceaux.

Astuce: Ne brassez pas trop au début pour permettre à la dinde de bien dorer.

- 2 Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, la **poudre de cari**, la **sauce soya**, le **chou** et les **carottes**. Mélanger.

- 3 Mettre le couvercle sur la casserole et cuire à feu moyen-doux environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre, en mélangeant de temps en temps.

- 4 Ajouter le **poivre** et la **sauce piquante**, mélanger et servir.

Variante: Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter de la coriandre fraîche, de la lime, quelques gouttes d'huile de sésame, des arachides hachées, etc.

Participation de l'enfant

2 ans et +

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

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

Assurez-vous que le chou est tendre.