



Plat principal

Portions : 8

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 h

Conservation :

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

Riz tex-mex au four



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



450 g (1 lb)
de **dinde hachée**



30 ml (2 c. à soupe)
d'**assaisonnement
au chili**

**Vous pouvez la remplacer
par n'importe quelle viande
hachée ou du tofu râpé.**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



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



250 ml (1 tasse) de **maïs
en grains surgelé**



250 ml (1 tasse)
de **bouillon de poulet**

**Vous pouvez le remplacer
par de l'eau.**



250 ml (1 tasse)
de **riz sec**



500 ml (2 tasses)
de **fromage
cheddar râpé**

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade ou légumes cuits)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler un moule rectangulaire.
- 2 Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire l'**oignon** et la **dinde hachée** jusqu'à ce que la dinde commence à dorer, environ 5 minutes, en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois et en défaisant la dinde en petits morceaux.
- 3 Ajouter l'**assaisonnement au chili**, les **tomates en dés**, les **haricots noirs**, le **maïs**, le **bouillon de poulet**, le **riz** et **250 ml (1 tasse) de fromage**. Mélanger et verser dans le moule.
- 4 Recouvrir de papier d'aluminium pour que le dessus ne grille pas et cuire au four 50 minutes.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 5 Sortir du four, retirer le papier d'aluminium et répartir **250 ml (1 tasse) de fromage cheddar** sur le dessus.
- 6 Remettre au four, puis cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les haricots noirs
- Remplir les tasses et la cuillère à mesurer

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

Écrasez les haricots noirs dans l'assiette de votre tout-petit.