

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Conservation :

- La sauce se conserve environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 6 mois



Sloppy Joe



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



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



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

**Vous pouvez la remplacer par
500 ml (2 tasses) de courge
ou de carottes.**



10 ml (2 c. à thé)
de **cumin moulu**



15 ml (1 c. à soupe)
d'**assaisonnement au chili**



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



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



300 g d'**épinards
hachés surgelés**



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



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



4 **pains à hamburger**

On l'accompagne :

- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et la **patate douce** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **cumin**, l'**assaisonnement au chili**, les **tomates broyées**, l'**eau** et les **épinards surgelés**. Mélanger.
- 3 Faire bouillir, puis baisser à feu moyen-doux et cuire jusqu'à ce que la patate douce se pique facilement à la fourchette, environ 20 minutes.
- 4 Ajouter les **haricots noirs**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mélanger et cuire 5 minutes.
- 5 Au moment de servir, verser la préparation de haricots noirs sur une moitié de **pain à hamburger** et couvrir de l'autre moitié.

Astuce : Vous pouvez griller les pains pour varier la texture.

Participation de l'enfant

2 ans et +

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

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

- Écrasez les haricots dans l'assiette de votre tout-petit.
- Grillez le pain avant de l'offrir à bébé.