

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Conservation :

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

Macaroni tex-mex



750 ml (3 tasses)
de **macaronis secs**



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



375 g (environ ¼ lb)
de **porc haché**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché

**Vous pouvez le remplacer par
une autre viande hachée.**



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



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



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**



Sel et poivre,
au goût



250 ml (1 tasse)
de **fromage cheddar
ou mozzarella râpé**

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, cuire les **macaronis** selon les indications sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif.
- 3 Ajouter le **porc haché**, l'**oignon**, l'**ail** et l'**assaisonnement au chili**, et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce que le porc ne soit plus rosé. Mélanger de temps en temps avec une cuillère en bois et défaire la viande en petits morceaux.
- 4 Ajouter les **tomates en dés**, les **haricots noirs** et le **maïs en grains**, puis mélanger.
- 5 Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 5 minutes.
- 6 Quand les macaronis sont cuits, les égoutter dans une passoire et les remettre dans la casserole.
- 7 Ajouter la sauce à base de tomates et de porc. **Saler** et **poivrer** au goût, puis mélanger.
- 8 Au moment de servir, garnir les macaronis de **fromage** râpé.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les haricots noirs
- Remplir la tasse 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.