

## Macaroni tex-mex

Préparation **10 minutes**

Cuisson **55 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **2,62 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.  
Se congèle.**

Instruments **Grand chaudron, grande poêle, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, cuillère de bois, passoire, ouvre-boîte, râpe.**



## Ingédients



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



375g (¾ lb)  
de **porc haché**

*ON PEUT REMPLACER  
PAR DU BOEUF HACHÉ  
DU POULET HACHÉ  
OU DE LA DINDE HACHÉE.*



1 petit **oignon jaune** haché  
(environ 125 ml / ½ tasse)



**Sel et poivre**  
au goût



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



1 gousse d'**ail**



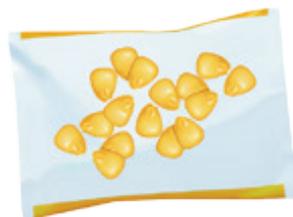
375 ml (1½ tasse)  
de **macaroni sec**



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 surgelés**

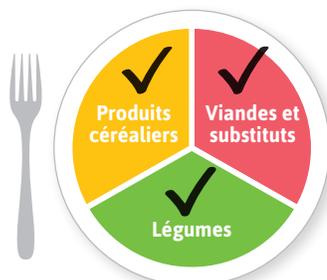


**Sauce piquante** de  
type Tabasco, au goût



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

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



**Lait et substituts**



**Fruits**

## Équilibre nutritionnel de l'assiette

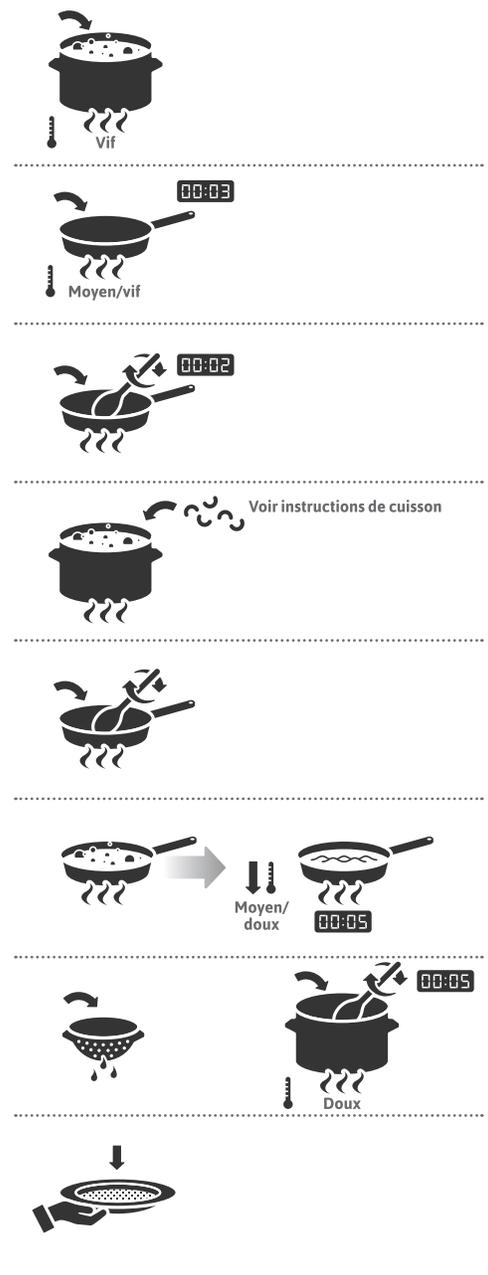
On l'accompagne :

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

# Préparation

- 1 À feu vif, porter un chaudron d'**eau salée** à ébullition.
- 2 Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, chauffer l'**huile**, ajouter le **porc haché** et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le porc commence à colorer (environ 2-3 minutes).
- 3 Ajouter les **oignons**, la **poudre de chili**, l'**ail**, le **sel** et le **poivre**. Mélanger et cuire 2 minutes.
- 4 Pendant ce temps, mettre les **macaronis** dans l'eau bouillante et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage.
- 5 Ajouter les **tomates en dés**, les **haricots noirs**, le **maïs** et la **sauce piquante** au porc. Mélanger.
- 6 Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser cuire 5 minutes.
- 7 Lorsque la cuisson des **macaronis** est terminée, égoutter et remettre dans le chaudron. Ajouter la **sauce à base de tomates et de porc**, mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux 5 minutes.
- 8 Servir et garnir les assiettes de **fromage cheddar** râpé.



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)