

Casserole mexicaine

Préparation	5 minutes
Cuisson	65 minutes
Portions	8
Coût (portion)	2,21 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po), ouvre-boîte, grand chaudron, passoire, râpe, cuillère de bois, papier d'aluminium.



Ingrédients



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



1 gros ou
2 petits oignons
jaunes hachés

*ON PEUT REMPLACER
LE DINDON PAR
DU POULET OU
DU PORC HACHÉ.*



500g (1 lb)
de dindon haché



30 ml (2 c. à soupe)
de poudre de chili



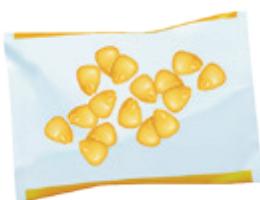
Sel, poivre et sauce
piquante de type
Tabasco, au goût



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

*ON PEUT UTILISER
DE L'EAU SI ON N'A
PAS DE BOUILLON.*



250 ml (1 tasse)
de bouillon
de poulet

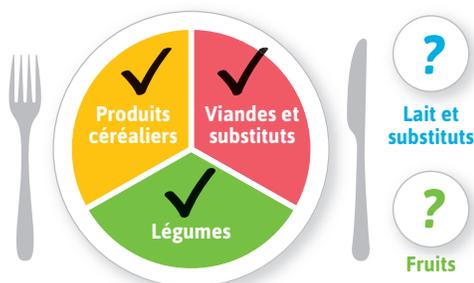


250 ml (1 tasse)
de riz sec



500 ml (2 tasses) de
fromage cheddar râpé
(divisé : 250 ml [1 tasse]
+ 250 ml [1 tasse])

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



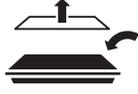
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou légumes cuits) pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler un plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).</p>	
<p>2 Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir les oignons et le dindon haché pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le dindon commence à colorer.</p>	
<p>3 Ajouter la poudre de chili, le sel, le poivre et la sauce piquante. Mélanger.</p>	
<p>4 Ajouter les tomates en dés, les haricots noirs, le maïs, le bouillon de poulet, le riz et 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar. Mélanger.</p>	
<p>5 Verser le mélange dans le plat à cuisson et recouvrir de papier d'aluminium afin que le dessus ne grille pas.</p>	
<p>6 Cuire au four pendant 50 minutes. Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.</p>	
<p>7 Sortir du four, retirer le papier d'aluminium et répartir le reste de fromage cheddar sur le dessus.</p>	
<p>8 Remettre au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.</p>	

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