

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

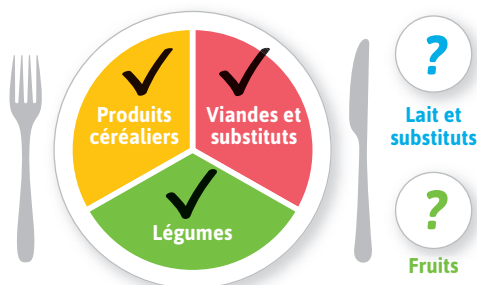


250 ml (1 tasse)
de riz sec



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

| | | |
|---|--|---|
| 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). |  |
| 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. |  |
| 3 | Ajouter la poudre de chili , le sel , le poivre et la sauce piquante . Mélanger. |  |
| 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. |  |
| 5 | Verser le mélange dans le plat à cuisson et recouvrir de papier d'aluminium afin que le dessus ne grille pas. |  |
| 6 | Cuire au four pendant 50 minutes. Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. |  |
| 7 | Sortir du four, retirer le papier d'aluminium et répartir le reste de fromage cheddar sur le dessus. |  |
| 8 | Remettre au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. |  |

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