

Sauté de dinde

Ce sauté est fait avec de la dinde plutôt que du poulet ou du bœuf habituel. Essayez d'ajouter n'importe quels légumes que vous avez sous la main.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
25 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola, divisée
- 500 g (1 lb) de dinde hachée
- Pincée de cumin moulu
- 1 carotte, tranchée finement
- 1 oignon, tranché finement
- Pincée de cayenne
- ¼ tête de chou, râpée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya faible en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 125 ml (½ tasse) de haricots verts surgelés
- 125 ml (½ tasse) de maïs surgelé
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Ajouter la dinde et le cumin. Cuire pendant 6 à 8 minutes, en remuant pour défaire la viande pendant qu'elle brunît. Utiliser un **thermomètre numérique pour aliments** afin de vérifier que la dinde a atteint une température interne de 74 °C (165 °F). Transférer la dinde dans une assiette.
2. Ajouter le reste de l'huile, la carotte et l'oignon. Cuire pendant 2 minutes.
3. Ajouter la cayenne, le chou et l'ail. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté.
4. Ajouter la sauce soya, le ketchup, les haricots verts et le maïs, et remettre la dinde cuite dans la casserole. Bien mélanger. Cuire pendant 5 minutes.

Trucs

- ✓ Essayez d'autres combinaisons de légumes en utilisant vos légumes frais ou surgelés favoris.
- ✓ Voulez-vous une option végétarienne? Remplacez la dinde par du tofu ferme coupé en dés pour obtenir un délice végétarien.
- ✓ Remplacez la dinde hachée par du poulet haché et servez sur des pâtes alimentaires à grains entiers.
- ✓ Conservez les restes du sauté jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- ✓ Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Recette créée par le chef autochtone David Wolfman pour L'ASPC et Santé Canada.
Pour obtenir d'autres recettes créées par le chef Wolfman, consultez le site Web [Nutrition Nord Canada](#).



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada