

Chili à la dinde

Ce chili est un incontournable, si polyvalent, les possibilités sont infinies. Il peut être savouré tel quel ou transformé en d'autres plats. Un simple piment jalapeno ajoute un peu de piquant à cette recette - manipulez-le avec soin en vous lavant bien les mains avant et après l'avoir touché.



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
8

Ingrédients

- 1 paquet (500 g) de dinde maigre hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon finement haché
- 1 poivron vert haché
- 4 gousses d'ail émincées
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 piment jalapeno épépiné et émincé
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots rouges égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium ou d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de pâte de tomate
- 2 feuilles de laurier

Préparation

1. Dans une grande casserole, brunir la dinde tout en la défaisant avec une cuillère. Égoutter dans une passoire et chauffer la casserole vide à feu moyen. Ajouter l'huile et faire revenir l'oignon, le poivron vert, l'ail, la poudre de chili, l'origan et le cumin pendant environ 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Incorporer la dinde et le piment jalapeno et cuire en remuant pendant 1 minute.
3. Ajouter les tomates, les haricots, le bouillon, la pâte de tomate et les feuilles de laurier. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir partiellement et laisser mijoter, en remuant de temps en temps pendant environ 20 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

Trucs

- ✓ Préparez une grande quantité de chili et congelez des **portions repas**. Parfait pour les journées mouvementées.
- ✓ **Soyez créatifs** et utilisez le chili comme garniture pour les burritos, les tacos, la sauce pour les pâtes et les pommes de terre au four, ou encore pour les sala des.
- ✓ Cette recette flexible peut être transformée en un tout **nouveau chili**. Changez le type de viande hachée et de haricots, et vous obtiendrez un repas complètement différent.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

