

Chili à la dinde ultra facile



Essayez notre recette de chili à la dinde, un plat savoureux et riche en protéines maigres, idéal pour les soirées chargées. Facile à préparer et qui se fait très bien à l'avance, il est parfait pour rassembler toute la famille autour de la table.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 11

Glucides 40

Fibres 10

Protéines 31

Sodium 1190

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de dinde haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium (ou sauce Worcestershire)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao non sucré

- 1 sac de 675 g de légumes surgelé mélange spaghetti*
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 conserve de 680 ml (22 oz) de sauce tomate
- 1 conserve de 540 ml (15 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grain surgelé
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, chauffer l'huile d'olive. Ajouter la dinde hachée et cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
2. Ajouter la sauce soya, la poudre de chili, la poudre de cacao, le paprika et le poivre. Bien mélanger pour enrober la viande des épices.
3. Incorporer les légumes surgelés et cuire 5 minutes, en remuant occasionnellement.
4. Ajouter les tomates en dés avec leur jus, la sauce tomate, les haricots rouges et le maïs en grains surgelés. Bien mélanger.
5. Cuire à découvert à feu moyen environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et que les saveurs soient combinées.
6. Goûter et ajuster l'assaisonnement, si nécessaire.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Le mélange spaghetti contient des oignons, du céleri, des carottes et des poivrons. Vous pouvez facilement les remplacer par des légumes frais coupés en petits dés.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec