



5 15

Pommes de terre farcies au chili

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: Calories 664; Protéines 30 g; Matières grasses 28 g; Glucides 75 g; Fibres 12 g; Fer 4 mg; Calcium 328 mg; Sodium 767 mg

Polyvalentes, nutritives et accessibles, les pommes de terre [Patates Dolbec](#) ont tout pour plaire!

Ingrédients



4 grosses de pommes de terre



250 g (environ 1/2 lb) de boeuf haché maigre



125 ml (1/2 tasse) de sauce chili



250 ml (1 tasse) de maïs en grains



375 ml (1 1/2 tasse) de fromage tex-mex râpé

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure

Préparation

- 1 À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre en plusieurs endroits. Cuire aux micro-ondes de 8 à 10 minutes à puissance élevée, jusqu'à tendreté.
- 2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la viande de 2 à 3 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère de bois. Incorporer la sauce chili et le maïs. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant.
- 3 Couper le dessus des pommes de terre, puis les évider en conservant environ 0,5 cm (1/4 de po) d'épaisseur de chair. Garnir les pommes de terre de chili, puis couvrir de fromage. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 4 Faire gratiner au four à la position «gril» (*broil*) de 2 à 3 minutes. Si désiré, servir avec la crème sure.

Idée pour accompagner



Salade d'avocats, tomates et oignon rouge

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron et 2,5 cm (1/2 c. à thé) de cumin. Saler et poivrer. Couper deux avocats en quartiers, 10 tomates cerises en deux et émincer 1/2 petit oignon rouge. Ajouter dans le saladier avec 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre. Remuer.