



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X

**COUP
POUCE**



Sloppy Joes à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

On peut cuire notre boeuf haché la veille. Le lendemain matin, on met tous les ingrédients dans la mijoteuse et au souper, c'est prêt!

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 1 1/2 lb de boeuf haché maigre
- 1 gros oignon, haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 gros poivron rouge, haché
- 2 carottes, hachées
- 1 boîte de piments chilis verts coupés en dés (4 oz/125 ml) (facultatif)
- 2/3 tasses de cocktail aux légumes
- 1/2 tasse de ketchup
- 1 cuillère à table de cassonade
- 1 cuillère à table de moutarde jaune
- 2 cuillères à thé d'assaisonnement au chili
- 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre
- 8 pains à hamburger grillés

Préparation	20 minutes
Cuisson	6 heures
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	572 mg
Protéines	21 g
Calories	354
Total gras	15 g
Cholestérol	58 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	33 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf haché, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Égoutter le gras.



Tu ne sais pas si ça va dans ton bac? Regarde l'application



2. Dans une mijoteuse, mélanger la préparation de viande, le poivron, les carottes, les piments chilis, si désiré, le cocktail aux légumes, le ketchup, la cassonade, la moutarde, l'assaisonnement au chili et le vinaigre. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures. (Vous pouvez préparer la garniture à la viande à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

3. Servir la garniture à la viande dans les pains à hamburger.

Variante sur la cuisinière

1. Procéder de la même manière à l'étape 1 en utilisant une grosse cocotte.

2. Dans la cocotte, ajouter tous les ingrédients de l'étape 2 avec 1 t (250 ml) de bouillon de poulet et 1/4 t (60 ml) de pâte de tomate. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

3. Servir tel qu'indiqué à l'étape 3.



Tu ne sais pas si ça va dans ton bac? Regarde l'application

