

Boulettes de viande à la dinde et au gruau de style cajun à la mijoteuse



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
25 min	6 25 h min	6 portions de 1/6 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 1/2 lb (675 g) de dinde hachée
- 3/4 tasse de chapelure panko
- 1 tasse de céleri, 1 tasse de poivrons verts et 1 tasse d'oignons, divisées
- 1 œuf, battu
- 1/3 tasse de sauce 57 HEINZ Originale, divisé
- 5 c. à thé d'assaisonnement cajun, divisées
- 2 tasses de tomates broyées en conserve
- 1 1/2 tasse de gruau de maïs à cuisson rapide, non cuit
- 3/4 tasse de fromage cheddar vieilli râpé

ce qu'il faut faire

Mettre la dinde et la chapelure dans un grand bol. Ajouter l'œuf; 1/2 t du céleri, 1/2 t des poivrons et 1/2 t des oignons; 2 c. à soupe de la sauce 57; et 2 c. à thé de l'assaisonnement cajun; mélanger jusqu'à homogénéité.

Façonner la pâte en 30 boules de 1 po; mettre dans la mijoteuse vaporisée d'un enduit à cuisson.

Mélanger les tomates au reste du céleri, des poivrons, des oignons et de l'assaisonnement cajun; verser sur les boulettes de viande.

Cuire à FAIBLE intensité de 6 à 8 h (ou à intensité ÉLEVÉE de 3 à 4 h). Environ 15 min avant la fin de la cuisson, cuire le gruau selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Transférer les boulettes de viande dans un bol à l'aide d'une cuillère à égoutter; couvrir pour garder au chaud. Incorporer le reste de la sauce 57 au reste de la sauce dans la mijoteuse.

Ajouter le fromage au gruau; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il fonde, en remuant. Garnir des boulettes et de la sauce.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Parsemez ces boulettes de viande de 2 oignons verts tranchés avant de les servir.

Présentation suggérée

Pour ajouter de la couleur et de la texture, accompagnez ces boulettes de viande d'une salade verte arrosée de votre vinaigrette *Calorie-Wise Kraft* préférée.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1/6 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories 450

% de la valeur quotidienne

Matières grasses 13g

Matières grasses saturées 4g

Cholestérol 150mg

Sodium 580mg

Glucides 51g

Fibres alimentaires 4g

Sucres 9g

Protéines 33g

Vitamine A 10 %DV

Vitamine C 50 %DV

Calcium 10 %DV

Fer 25 %DV

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.