



Casserole mexicaine

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
 - 1 livre de dinde hachée - ou poulet, j'ai utilisé 93 % de dinde hachée maigre.
 - 1 oignon jaune moyen - coupé en dés
 - 1 tasse de quinoa non cuit
 - 2 boîtes de sauce enchilada rouge (10 onces) (douce ou moyenne) ou 2 1/2 tasses de sauce enchilada rouge maison
 - 1 boîte de haricots noirs (15 onces), égouttés et rincés
 - 1 boîte de tomates en dés rôties dans leur jus - (15 onces)
 - 1 tasse de grains de maïs frais ou congelés
 - 1 poivron rouge - évidé et coupé en dés
 - 1 poivron vert - évidé et coupé en dés
 - 2 cuillères à soupe de poudre de chili
 - 1 cuillère à soupe de cumin moulu
 - 1 cuillère à café de poudre d'ail
 - 1/2 tasse d'eau
 - 1 tasse de fromage mélange mexicain râpé - divisé
- Pour servir : coriandre fraîche hachée - avocat en dés, oignon vert haché, crème sure ou yogourt grec nature.

Chauffer l'huile d'olive en mode « sauté. Ajouter la dinde et l'oignon. Cuire et remuer jusqu'à ce que la dinde ne soit plus rosée, environ 5 minutes, en brisant la dinde au fur et à mesure. Ajouter le quinoa, la sauce enchilada, les haricots noirs, le maïs, le poivron rouge, le poivron vert, la poudre de chili, le cumin, l'ail et 1/2 tasse d'eau. Remuer pour combiner, ajouter la boîte de tomates sur dessus sans mélanger, puis couvrir. Mettre la valve à la position « sealing », mettre à cuire en mode manual/pressure Cook pour 20 minutes. Laisser la pression descendre naturellement NR pendant 10 min. Retirer le couvercle et remuer. Goûter et ajuster les assaisonnements au goût. Incorporer 1/2 tasse de fromage râpé, puis saupoudrer le reste du fromage sur le dessus. Couvrir et laisser reposer pour que le fromage, environ 10 à 15 minutes. Servir chaud avec les garnitures désirées.

<https://www.wellplated.com/crock-pot-mexican-casserole/>