

Chili épiced à la dinde



15 min



55 min

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à café de chile (piment mexicain)
- 2 poivrons verts ou rouges, épépinés et coupés en cubes
- 375 g (3/4 lb) de poitrine de dinde, hachée
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés (donne 790 g)
- 2 c. à café de chipotle (piment fumé séché) moulu
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges, rincés et égouttés (donne 370 g)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajouter l'ail, le cumin, le chile, les poivrons et la dinde. Cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes en remuant.
3. Ajouter la pâte de tomates, les tomates et le chipotle. Laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes en mélangeant de temps à autre.
4. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
5. Accompagnement : servir le chili avec une salade au choix (p. 92, 96, 98, 100, 106).

CONSEIL PRATIQUE

N'hésitez pas à préparer une grande quantité de chili et congelez-le en portions.

INFO KILOS

Le haricot rouge fait partie des aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. Il regorge de fibres rassasiantes.



VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION	
Calories	480
Lipides	6 g
Sodium	1360 mg
Glucides	71 g
Fibres	16 g
Protéines	35 g

