

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Chili facile à la méditerranéenne

Temps de préparation : 5
Temps de cuisson : 30
Portions : 6 (soit 8 tasses/2 l)



Les saveurs relevées de la sauce Arrabbiata sont au cœur de la variante italienne de ce classique tex-mex. À servir avec des rôties à l'ail et une salade verte.

Ingrédients

| | |
|------------------------------|---|
| 1 pot (570 ml) | de sauce pour pâtes Moisson Santé, Arrabbiata |
| 1 lb (500 g) | de bœuf haché maigre |
| 1/2 c. à thé (2 ml) | de chaque : sel et poivre |
| 1 | de chaque : oignon et poivron orange |
| 1 emb. (227 g) | de champignons creminis tranchés |
| 1 boîte de conserve (540 ml) | de haricots cannellinis ou de haricots blancs, égouttés et rincés |
| 1 tasse (250 ml) | de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium |
| 1/4 tasse (60 ml) | de semoule de maïs (facultatif) |
| | Du fromage mozzarella râpé et du basilic ciselé (facultatif) |

Préparation

1. Faire revenir le bœuf avec le sel et le poivre dans un fait-tout à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et les champignons; laisser cuire pendant 10 minutes en remuant souvent.
2. Incorporer la sauce pour pâtes, les haricots cannellinis, le bouillon de bœuf et la semoule de maïs (s'il y a lieu). Laisser mijoter pendant 15 minutes. Garnir de fromage mozzarella et de basilic (s'il y a lieu).

Astuces :

- L'ajout de semoule de maïs est une bonne manière d'épaissir un ragoût et de lui donner de la texture; le chili sera plus liquide, mais tout aussi savoureux, sans cet ingrédient.
- Faites revenir le bœuf et les légumes et déposez ensuite tous les ingrédients dans une mijoteuse. Cuire à BASSE intensité pendant 4 heures ou à FORTÉ intensité pendant 2 heures.
 - Remplacez le bœuf par de la dinde hachée ou du poulet haché.
 - Relevez ce plat en ajoutant des flocons de piment fort ou de la sauce piquante au goût.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette ou 1 1/3 tasse/325 ml) :

310 calories, 13 g de gras, 4 g de gras saturés, 706 mg de sodium, 24 g de glucides, 6 g de fibres, 9 g de sucres, 21 g de protéines.

Excellente source de vitamine C, de thiamine, de vitamine B12 et de zinc. Bonne source de niacine et de fer.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
