

Sauté de chou avec dindon haché à l'asiatique

Préparation	10 minutes
Cuisson	25 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,78 \$
Conservation	Environ 1-2 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, épluche-légumes, râpe, grand chaudron, cuillère de bois.



Ingrédients

ON PEUT FAIRE LA RECETTE AVEC N'IMPORTE QUELLE VIANDE HACHÉE.



15 ml (1 c. à soupe) de **huile de canola**



454g (1 lb) de **dindon haché**



1 petit **oignon jaune haché** (environ 125 ml / ½ tasse)



3 **gousses d'ail hachées**



10 ml (2 c. à thé) de **gingembre frais haché** (facultatif)



10 ml (2 c. à thé) de **poudre de cari**



15 ml (1 c. à soupe) de **sauce soya**



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût

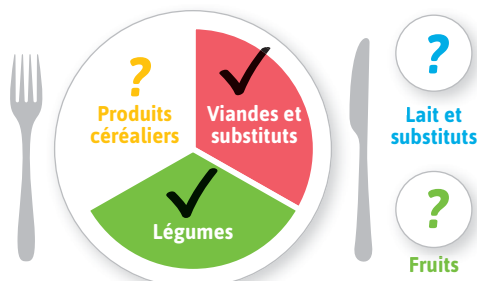


1,5 litre (6 tasses) de **chou vert** en lanières (environ la ½ d'un chou moyen)



1 **carotte** pelée et râpée

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

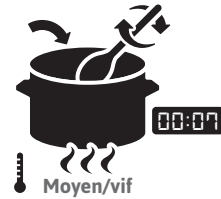
On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. riz ou couscous)
- ? d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1 Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et y faire revenir le **dindon haché** pendant 5-7 minutes.

Astuce : Ne pas trop brasser au début pour lui permettre de colorer.



2 Ajouter l'**oignon**, mélanger et laisser cuire une minute.



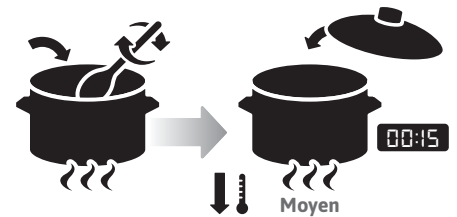
3 Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, le **cari**, la **sauce soya**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante** au goût. Mélanger.



4 Ajouter le **chou** et la **carotte**, mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 10-15 minutes (jusqu'à ce que le chou ait la texture désirée).

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

Variante : Pour plus de saveur, on peut ajouter de la coriandre fraîche, de la lime, quelques gouttes d'huile de sésame, des arachides hachées, etc.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca