

Donne 5 portions • Portion : 1 tasse

30
minutes

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 25 minutes

(testé dans un micro-ondes de 900 watts)

CHILI aux 5 ingrédients

1 lb/455 g de dinde hachée
1 c. soupe Mélange Chipotle du sud-ouest
1 petit oignon, haché dans le Hachoir Gagne-temps
14,5 oz/425 g de tomates en dés (en boîte)
14,5 oz/425 g de haricots façon chili (en boîte)

1. Combiner les ingrédients dans la base de l'Autocuisseur micro-ondes et remuer délicatement.
2. Couvrir et cuire aux micro-ondes pendant 25 minutes à pleine puissance.
3. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression s'abaisse complètement. Servir chaud.
4. Si désiré, réfrigérer ou congeler dans le contenant Freeze-It® carré profond de 6 tasses/1,4 L.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 250 Total lipides : 8 g Lipides saturés : 2,5 g Cholestérol : 65 mg
Glucides : 21 g Sucre : 4 g Fibres : 6 g Protéines : 22 g Sodium : 890 mg
Vitamine A : 8 % Vitamine C : 10 % Calcium : 6 % Fer : 15 %

DÉMONSTRATION



Autocuisseur
micro-ondes



Chipotle du
sud-ouest

OPTIONNEL



Hachoir
Gagne-temps



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone

