



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

SLOPPY JOE MI-VÉGÉ

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 300 g de porc haché extra-maigre
- ½ tasse de haricots noirs sans sel ajouté en conserve, rincés et égouttés
- 1 tasse d'oignon, haché finement
- ½ tasse de poivron coloré, haché finement
- 1 ½ c. à soupe de poudre de chili
- ½ c. à soupe de paprika
- 1 c. à thé de moutarde en poudre

- 1.c. à soupe de pâte de tomate
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 3 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Poivre noir moulu

- Montage**
- 4 pains à hamburger, coupés en 2
 - ¼ tasse de mozzarella râpée

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et dorer la viande pendant 3 ou 4 minutes. Ajouter les haricots noirs, l'oignon, le poivron et les épices. Poursuivre la cuisson environ 5 minutes en remuant quelques fois.
- 2 Ajouter la pâte de tomate et l'ail. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- 3 Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Poivrer au goût.
- 4 Griller les moitiés de pains. Garnir de mélange Sloppy Joe et de 1 c. à soupe de mozzarella râpée par pain. Servir avec une salade verte (facultatif).

Astuces :
Pour réduire davantage le sodium, choisissez des pains à faible teneur en sodium. Pour réduire le potassium, remplacez le porc par de la dinde hachée.

Valeur nutritive	
Par portion : ¼ de la recette	
Calories	489 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	47 g
Fibres	6 g
Sucres	13 g
Lipides	23 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	54 mg
Sodium	508 mg
Potassium	694 mg
Phosphore	329 mg