

POUR 2 PERSONNES

PATATES DOUCES AU CHILI DE DINDE



Temps estimé : 20 min (10 min prépa/10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 petites patates douces
- Un filet d'huile d'olive
- 200 g de dinde hachée
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuil. à café de cumin moulu
- 2 cuil. à café de piment séché en flocons
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 125 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
- 2 cuil. à café de sucre en poudre
- 20 g de parmesan finement râpé
- 60 g de roquette
- 1 citron moyen

PRÉPARATION :

Piquez les patates douces avec une fourchette. Faites-les cuire au micro-ondes à puissance intermédiaire pendant 8 minutes.

Déposez un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et faites dorer la dinde, l'oignon, l'ail, le cumin et le piment à feu vif pendant 5 minutes, en remuant avec une cuillère en bois.

Ajoutez les tomates, les haricots et le sucre, puis réduisez le feu. Laissez cuire 5 minutes jusqu'à épaississement.

Coupez les patates douces en deux dans le sens de la longueur. Garnissez-les de chili de dinde et saupoudrez de parmesan.

Servez accompagné de roquette et arrosé de jus de citron.

BON APPETIT LES CHATS !