Sloppy Joe's traditionnels

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

600
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade de chou aux pommes

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin rouge, worcestershire, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de bœuf haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon, haché finement
- 225 grammes de chou rouge, râpé
- 1 pomme de St-Joseph-du-Lac, en allumettes
- 400 ml de tomates en dés
- 45 ml de vinaigre de vin rouge
- 30 ml de sauce Worcestershire
- 100 grammes de cornichons, en rondelles
- 4 pains hamburger classiques
- 1 pincée d'épices à barbecue de St-Joseph-du-Lac

au jour le jour

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Peler, hacher finement l'oignon, le chou et l'ail puis couper la pomme en fines allumettes.

Dans un bol, mélanger le chou, la pomme, la moitié de l'oignon, les ¾ du vinaigre, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer au goût et laisser mariner 10 minutes.

Pendant que la salade marine, dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, ajouter le bœuf haché, le mélange d'épices, saler, poivrer et faire cuire 5 minutes, en brisant la viande, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Ajouter l'ail et l'oignon restants à la poêle, cuire 2 minutes, ajouter la sauce Worcestershire, les tomates, le vinaigre restant, ¾ de tasse d'eau et laisser mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que la garniture ait légèrement épaissi et que le bœuf soit bien cuit, saler et poivrer au goût.

Placer les pains sur une plaque de cuisson, griller 3 minutes au four, retirer du four et réserver.

Monter les assiettes en répartissant la garniture dans les pains grillés, garnir avec les rondelles de cornichons et la salade de chou.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit