



Barques de patate douce Sloppy Joe

 PRÉPARATION : 25 MIN

Ces barques font un excellent repas vite fait pour quatre personnes. Dans cette recette appréciée de toute la famille, le mélange de Sloppy Joe est servi sur des patates douces au lieu des petits pains.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 2 patates douces (1 lb ou 450 g)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée extramaigre
- 1 petit poivron rouge, haché
- 4 oignons verts, tranchés, divisés
- 3/4 tasse de sauce BBQ KRAFT Originale
- 1 tasse de fromage Cheddar blanc très doux *P'tit Québec*

Que dois-je faire ?

Étape 1

Piquer les patates douces avec une fourchette; disposer, en une seule couche, dans une assiette micro-ondable. Cuire à intensité ÉLEVÉE de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en les retournant après 5 min.

Étape 2

Entre-temps, cuire à feu mi-vif la dinde, le poivron et 1/4 t des oignons dans une grande poêle antiadhésive jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite, en remuant de temps à autre. Incorporer la sauce barbecue; cuire 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent.

Étape 3

Couper chaque patate douce en deux sur la longueur; défaire l'intérieur à la fourchette.

Étape 4

Garnir du mélange de dinde, du fromage et du reste des oignons.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Ajoutez 1/2 t de maïs surgelé au mélange de dinde cuite en même temps que la sauce barbecue.

Nutrition

Calories	410
% valeur quotidienne	
Matières grasses 15 g	23 %
Matières grasses saturées 7 g	35 %

Savoir-faire Cuire les patates douces au four

Chauffez le four à 400 °F. Mettez les patates piquées sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier d'aluminium. Cuisez-les de 45 min à 1 h ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Cholestérol 130 mg	
Sodium 680 mg	28 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres alimentaires 4 g	16 %
Sucres 17 g	
Protéines 31 g	
Vitamine A	260 %
Vitamine C	90 %
Calcium	4 %
Fer	15 %

Portions

4 portions de 1 moitié de patate garnie chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.