

**5**  
**15**

## Mini-coupelles Sloppy Joe

PRÉSENTÉ PAR :

**COOKina**<sup>®</sup>

C'est brillant de réduire ses déchets !

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**30 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 339; protéines 12 g; matières grasses 21 g; glucides 26 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 27 mg; sodium 497 mg

---



Une façon ludique de servir le [classique](#) Sloppy Joe! Les [enfants apprécieront](#) particulièrement ces mini-coupelles qu'ils dévoreront en moins de deux. Doublez la recette, puis conservez les coupelles dans de grands sacs réutilisables.

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 300 g (2/3 de lb) de porc haché maigre
- 180 ml (3/4 de tasse) de ketchup
- 80 ml (1/3 de tasse) de sauce chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- Sel et poivre au goût
- 1 rouleau de pâte pour petits pains feuilletés (de type Pillsbury) de 340 g
- 250 ml (1 tasse) de cheddar marbré râpé
- 2 oignons verts émincés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.
- 3 Ajouter le porc haché. Cuire de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Ajouter le ketchup, la sauce chili, la sauce Worcestershire, la pâte de tomates et le poivron. Saler et poivrer. Porter à

ébullition, puis laisser mijoter à feu doux de 10 à 12 minutes.

- 5** Sur le plan de travail, dérouler le rouleau de pâte. Séparer les morceaux de pâte pour les cinq petits pains feuilletés, puis séparer chaque petit pain en deux.
- 6** Huiler dix alvéoles d'un moule à muffins.
- 7** Déposer les morceaux de pâte dans les alvéoles et les façonner en coupelles.
- 8** Répartir la préparation au porc dans les coupelles. Parsemer de cheddar.
- 9** Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- 10** Au moment de servir, garnir d'oignons verts.