



Faits Nutritionnels

Portion (8 oz [225 g] de garniture dans chaque portion)

Quantité Par Portion

Calories 250

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 14g **22%**

Lipides Saturée g **0%**

Cholestérol mg **0%**

Sodium 910mg **38%**

Glucides Totaux 18g **6%**

Fibre Alimentaire 2g **8%**

Protéine 13g **26%**

Vitamine A % Vitamine C %



Calcium %

Fer %

Temps Total
90 MIN.

Portion
**(8 OZ [225 G] DE GARNITURE DANS
CHAQUE PORTION)**

Difficulté
MOYEN

Rendements
12

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

d'huile végétale	2 c. à soupe	30 mL
de bœuf haché mi-maigre	12 oz	340 g
d'oignon, haché	3/4 tasse	175 mL
de carottes et de céleri hachés (chacun)	1/4 tasse	60 mL
d'ail, émincé	1 c. à soupe	15 mL
de Salsa Pace® avec de gros morceaux moyenne	4 tasses	1 L
de bouillon de bœuf Prêt à utiliser de Campbell's®	3/4 tasse	175 mL
de pois frais ou surgelés	1/4 tasse	60 mL
de persil, finement haché	1/4 tasse	60 mL
de farine de maïs jaune	3/4 tasse	175 mL
de farine tout usage	1/3 tasse	75 mL
de sucre granulé	1 c. à soupe	15 mL
de levure chimique	1 c. à thé	5 mL
de bicarbonate de soude	1/4 c. à thé	1 mL
de sel	1/4 c. à thé	1 mL
de babeurre	1 1/4 tasse	250 mL
de fromage cheddar râpé, divisé	1 1/4 tasse	250 mL
œufs, légèrement battus	3	3
d'huile végétale	3 c. à soupe	45 mL



Tip

Conseil :

Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf haché par 3 lb (1,5 kg) de haricots noirs cuits.



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Bœuf : Faire chauffer l'huile dans un grand faitout ou une poêle profonde à feu moyen-vif; cuire le bœuf, l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf commence à brunir et que les légumes soient tendres.
3. Incorporer la salsa et le bouillon; porter à ébullition. Réduire le feu; laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
4. Incorporer les pois et le persil, puis retirer du feu. Répartir la préparation au bœuf également dans 12 ramequins d'une tasse (250 mL). Déposer les ramequins sur une grande tôle.
5. Pain de maïs : Entre-temps, dans un grand bol, mélanger au fouet la farine de maïs, la farine tout usage, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer le babeurre, ½ tasse de fromage cheddar, les œufs et l'huile. À l'aide d'une cuillère, étendre ce mélange également sur la préparation au bœuf dans les ramequins, puis saupoudrer avec le reste du fromage.
- <br 6. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré, que le fromage soit fondu et que la préparation au bœuf bouillotte.