



Hamburger "Sloppy Joe"

<https://www.soscuisine.com/recette/hamburger-sloppy-joe>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

Boeuf haché, cuit dans une sauce épicée aux tomates et servi dans un sandwich.

On appelle "Sloppy Joe" un type d'hamburger très populaire aux États Unis, à l'apparence peu soignée (i.e. "sloppy"), mais qui est très bon au goût et qui jouit toujours d'un franc succès auprès des enfants.

🍴 490 calories/portion



Ingrédients

1	oignons, hachés finement	200 g
2 gousses	ail, émincé	
1 1/2 c.à soupe	huile de canola	23 mL
1/2 c.à thé	sel	2 g
1/2 c.à thé	piment de Cayenne	2 g
500 g	boeuf haché maigre	
	poivre au goût [facultatif]	
1/4 tasse	pâte de tomates	80 g
1/2 tasse	ketchup	130 g
1 c.à thé	cassonade	4 g
1/4 tasse	eau	65 mL
8 gouttes	sauce Tabasco [facultatif]	0.63 mL
4	pains à hamburger	190 g

Méthode

1. Préparer les légumes: Hacher finement l'oignon et émincer l'ail.
2. Chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon. Y faire revenir l'oignon 3 min jusqu'à ce que translucide, en remuant de temps à autre afin de ne pas le brûler. Saler, baisser le feu, couvrir et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit bien attendri, environ 5 min. Ajouter l'ail et le piment de Cayenne et cuire le tout 1 min en brassant.
3. Ajouter la viande et cuire en brassant de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée, soit environ 5 min (Il est important de ne pas trop cuire la viande à ce point pour qu'elle ne soit pas trop sèche et granuleuse à la fin).
4. Poivrer au goût, puis ajouter la pâte de tomates, le ketchup, la cassonade et l'eau. Si désiré, on peut ajouter quelques gouttes de sauce Tabasco. Couvrir et mijoter une dizaine de minutes.
5. Vérifier l'assaisonnement. Verser des cuillerées de ce mélange sur les pains à hamburger et servir.

Observations

Le mélange de viande se conserve 7 jours au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur. Au moment du réchauffage, y ajouter quelques cuillerées d'eau pour restaurer la consistance originale.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (250g)

- **Calories** : 490
- **Lipides** : 21 g (**Saturés** : 6.7 g ; Trans 0.1 g ; Cholestérol 70 mg)
- **Glucides** : 42 g (Fibres 3 g ; Sucres 15 g ; Glucides nets 39 g)
- **Sodium** : 520 mg
- **Protéines** : 32 g
- **Vitamine A** : 105 % ; **Vitamine C** : 21 % ; **Calcium** : 9 % ; **Fer** : 36 %

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de** : Fer, Folacine, Niacine, Potassium, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine B6, Zinc
 - **Bonne source de** : Cuivre, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Vitamine B1, Vitamine E
 - **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fibres, Vitamine C, Vitamine D, Vitamine K
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 1 ½ Échanges
- **Légumes** : 1 ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 3 Échanges
- **Matières grasses** : 3 ½ Échanges
- **Autres aliments** : 0 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.