



Chili à teneur élevée en fibres



Produit : Céréales Kellogg's All-Bran Original®

Format : 6 x 1,6 kg

Code de commande : 17904 (000 64100 00948 6)

Temps de préparation : 20 min

Méthode de cuisson : Braiser

Ustensile de service : Louche de 8 oz

Présentation suggérée : Servir avec une tranche de pain à grains entiers grillé et beurré ou un petit pain croûté. Garnir au besoin d'une cuillerée de crème sure, de fromage râpé, d'avocat en dés et de coriandre hachée.

Donne : 24 portions

Portion : 250 ml / 1 tasse (348 g / 12 oz)

Valeur nutritive	
Calories	340 kcal
Protéines	19 g
Cholestérol	45 mg
Total des lipides	17 g
Gras saturés	7 g
Gras trans	0,38 g
Glucides	32 g
Fibres alimentaires	10 g
Sucres totaux	8 g
Sodium	560 mg
Potassium	850 mg
Calcium	125 mg
Fer	5 mg
Vitamine A	0,05 mg
Vitamine C	44,51 mg

Ingédients :

Étapes	Ingédients	24 portions	
		Métrique	Impérial
1	Boeuf haché mi-maigre	1,5 kg	3 lb
1	Oignons, coupés en dés, surgelés	345 g	12 oz
1	Poivrons verts, coupés en dés, frais	875 g	1 lb 15 oz
2	Tomates en dés avec jus, en conserve, teneur réduite en sodium	2,4 L	84 oz
2	Sauce aux tomates, en conserve	1,2 L	42 oz
2	Poudre de chili	45 ml	3 c. à soupe
2	Poudre d'ail	15 ml	1 c. à soupe
2	Sel de table	8 ml	1 1/2 c. à thé
2	Poivre noir moulu	10 ml	2 c. à thé
3	Haricots rouges, égouttés et rincés	1,6 L	56 oz
4	Céréales All-Bran Original®	216 g	8 oz



Chili à teneur élevée en fibres

Étapes de préparation :

Se laver les mains avant, pendant et après la préparation. Nettoyer et désinfecter les surfaces et l'équipement.

1. Dans une grande marmite lourde ou une sauteuse basculante, faire cuire le boeuf haché, les oignons et les poivrons verts jusqu'à ce que la viande soit dorée pendant environ 12 minutes, en remuant souvent. Égoutter le gras excédentaire.
2. Ajouter les tomates en dés avec jus et les briser en morceaux. Incorporer la sauce tomate, la poudre de chili, la poudre d'ail, le sel et le poivre noir; bien mélanger.
3. Ajouter les haricots rouges et porter le mélange à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 30 minutes, en remuant de temps en temps. S'assurer que la température interne atteint 71 °C / 160 °F pendant au moins 15 secondes.
4. Incorporer les **céréales All-Bran Original®** et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment. Transférer dans le moule à insert et couvrir avec le couvercle.

PCC – Maintien : Le produit est conservé à une température supérieure à 60 °C / 140 °F. La température doit être prise toutes les 2 heures pendant la conservation. *Maintenir le produit à la bonne température ne posera aucun problème de salubrité alimentaire; les temps de conservation prolongés à températures chaudes peuvent affecter la qualité des aliments.

PCC – Refroidissement : Refroidir le produit de 60 °C / 140 °F à 21 °C / 70°F en 2 heures ou moins; et de 21 °C / 70 °F à 4 °C / 40 °F en 4 heures ou moins.

PCC – Réchauffage : Réchauffer à une température interne minimale de 74 °C / 165 °F en l'espace de 2 heures ou moins, maintenue pendant au moins 15 secondes – une seule fois.

REMARQUE : Consulter les règlements locaux ou régionaux en matière de santé publique pour connaître les limites de temps de conservation à températures chaudes.

Nous vous rappelons qu'il est important de vérifier la présence d'allergènes et de lire les étiquettes des produits emballés. La création de cette recette est basée sur la suggestion d'utiliser des produits de céréales Kellogg's®. L'utilisation de produits d'autres marques pourrait donner des résultats différents.