



## ***Sloppy joe sur feuille de laitue***

[MIJOTEUSE](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 3H 10 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 1 filet d'huile
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon jaune, haché
- 2 livres de poulet haché
- 1/2 tasse de cubes de pancetta
- Sel et poivre au goût

### Sauce :

- 3/4 tasse de sauce BBQ
- 1/4 tasse de sauce Red Hot Original
- 3 c. soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. thé de moutarde
- 3/4 tasse de ketchup
- 1/4 tasse d'eau

### Autre :

- 1 avocat, coupé en petits dés
- Petites feuilles de laitue
- 1 tasse de fromage cheddar fort, râpé
- Oignon rouge, au goût (facultatif)

## Préparation

---

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et faire cuire 3-4 minutes.
3. Ajouter le poulet et la pancetta et cuire jusqu'à ce que le tout soit complètement cuit en s'assurant de bien défaire la viande.
4. Saler et poivrer.
5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
6. Déposer la viande cuite et la sauce dans votre mijoteuse. Bien brasser.
7. Cuire à basse température pendant 3 heures.
8. Servir la viande sur des feuilles de laitue.
9. Déposer sur la viande des cubes d'avocat, du fromage et des oignons.
10. Déguster.

Note : Vous pouvez congeler la préparation de viande pour des repas futurs et rapides. Vous pouvez aussi drainer le gras après la cuisson de la volaille au besoin.