

CHILI CON CARNE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Bœuf haché (5% de MG si possible) 300 à 400g
- 1 gros oignon rouge ≈ 100 à 120g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 1 à 2 poivron(s) selon la taille (différentes couleurs si possible) ≈ 200g à 250g
- 1 grosse carotte ≈ 100g
- Haricots rouges cuits (1 conserve de taille moyenne égouttée) ≈ 250
- Une petite boîte de conserve de maïs ≈ 140g cuits égouttés
- Huile d'olive (ou tournesol) 4 càs ≈ 40 à 50 mL
- Coulis de tomate ou sauce tomate maison 400g à 500g
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques au choix : estragon, basilic ou coriandre
- Épices au choix : mélange cajun, paprika

Astuces :

- Ce plat est encore meilleur servi le lendemain.
- La recette de la **sauce tomate maison** est sur le blog.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Éplucher la carotte, retirer les extrémités et les couper en **petits cubes (5 mm)**.
3. Laver les poivrons, retirer le trognons et les pépins et les découper en **fines lamelles** (puis recouper les lamelles en 2 ou 3 selon la taille).
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir les légumes (oignons, ail, carottes, poivrons) pendant **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.
5. **Ajouter** la viande hachée et faire revenir le tout jusqu'à ce que la viande soit cuite (**≈ 10 minutes**).
6. Pendant ce temps, **égoutter** les conserves d'haricots rouges et de maïs et les **passer sous l'eau** pour enlever l'excédent de sel et de sucre.
7. **Ajouter** les haricots rouges, le maïs, le coulis de tomate, les épices, le sel et le poivre. **Mélanger** le tout et laisser mijoter (**sur feu doux**) **≈ 30 minutes**.
8. Au dernier moment, parsemer d'herbes **finement ciselées** et le servir tel quel ou avec du **riz** (≈ 50g crus/personne min).



@Recettes100faim.fr