



Chili con carne



4 portions

Préparation 20 min / Cuisson 1 h 40 min

390 calories par portion



Ingrédients

1	oignons, hachés finement	200 g
2 gousses	ail, émincé	
1/2	piments rouges séchés, émincés	0.4 g
1	poivrons verts, coupés en petits dés	150 g
2 c.à soupe	huile de canola	30 mL
400 g	boeuf haché extra-maigre, ou maigre	
1 2/3 tasse	tomates en conserve (en dés)	400 g
2 c.à soupe	pâte de tomates	30 mL
	poivre au goût	
1 c.à thé	cumin en poudre	3 g
2 c.à soupe	cassonade	26 g
1/2 tasse	bouillon de boeuf	125 mL
2 c.à soupe	eau, si nécessaire	30 mL
3 tasses	haricots rouges (en conserve)	750 mL
	sel au goût	
1 c.à soupe	coriandre fraîche, hachée [facultatif]	2 g
1	limes / citrons verts [facultatif]	70 g

Avant de commencer

Veuillez noter que cette recette utilise des haricots en boîte. Pour des haricots secs, veuillez consulter la recette correspondante.

Méthode

1. Préparer les légumes. Hacher finement l'oignon, émincer l'ail et le piment rouge, trancher le poivron en petits dés.

2. Chauffer la moitié de l'huile à feu moyen dans un **poêlon** ou une casserole. Y faire revenir l'oignon et l'ail environ 3 min jusqu'à ce que ils deviennent translucides, en remuant de temps à autre afin de ne pas les brûler. Les retirer du **poêlon** et réserver. Ajouter l'autre moitié de l'huile dans le même **poêlon**, chauffer toujours à feu moyen et y ajouter la viande hachée. Cuire environ 5 min, en brassant de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée.
3. Remettre l'oignon et l'ail cuits dans le **poêlon**. Ajouter les tomates en dés, la pâte de tomates, le poivron, le **piment rouge**, le cumin et la cassonade. Y verser le **bouillon** chaud. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 1 h ½, en vérifiant de temps à autre que le mélange reste assez humide. Ajouter de l'eau si nécessaire.
4. Bien égoutter les haricots, les rincer, les égoutter de nouveau et les ajouter dans le **poêlon**. Mélanger et cuire le tout encore 8-10 min. Saler et poivrer au goût. Saupoudrer de coriandre fraîche hachée, garnir de quartiers de lime et servir.

© 2005-2012 Sukha Technologies Inc. 3470 Stanley, Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9, Canada
Tous droits réservés. SOS CUISINE et le logo SOS CUISINE sont des marques de commerce enregistrées de Sukha Technologies au Canada et dans d'autres pays.