

RECETTE

CHILI CON CARNE

Ingrédients :

- 800 g de bœuf dans le collier
- 2 kg de tomates
- 750 g de haricots rouges secs ou en boîte
- 2 poivrons rouges
- 9 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à café de chili en poudre
- 1.5 c. à café de cumin en poudre
- origan
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel poivre

Préparation :

Préparer tous les ingrédients,

Mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide pendant 2 heures

Les égoutter et les placer dans une cocotte. Les couvrir d'eau froide et les cuire pendant une heure à feu moyen. Vous pouvez tout aussi bien employer des haricots en boîte qui seront déjà cuits.

Pendant ce temps émincer les oignons, tailler en cubes les poivrons et hacher l'ail.

Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile, ajouter les légumes et les faire suer quelques minutes, ajouter la viande que vous aurez coupé en petits cubes ou haché si vous avez un hachoir. La cuire en la détachant à la spatule.

Une fois les haricots cuits, les égoutter et les remettre dans la cocotte. Ajouter le mélange de viande et de légumes cuits, puis les tomates préalablement épépinées et concassées, les épices, sel et poivre.

Ajouter un verre d'eau

Laisser cuire à couvert durant 1 heure 30 environ à feu très doux

Vérifier la cuisson et l'assaisonnement, servir bien chaud accompagné d'une salade verte.

Bonne dégustation