



## Phase **Attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Chili con carne**

### **Calorie**

240 par personne

### **Préparation**

20 min

### **Cuisson**

180 min

### **Ingrédients**

Pour 6 personnes

- 600 grammes de bœuf haché à 5% de MG
- 1 poivron rouge
- 1 grosse boîte de tomates pelées au naturel
- 2 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 500 cl de bouillon de bœuf
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère(s) à café de piment en poudre
- 2 pincée(s) de cumin
- 2 pincée(s) pincée d'origan
- 1 quelques feuilles de coriandre
- 1 quelques gouttes de tabasco

### **Préparation**

La veille :

Dans une grande casserole d'eau froide, mettez les haricots à tremper toute la nuit.

Le jour même :

Pelez et émincez les oignons. Dégermez et hachez l'ail. Lavez le 1/2 poivron, épépinez-le et coupez-le en fines lamelles puis en petits cubes. Egouttez les haricots rouges et les tomates.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail, le poivron et les oignons quelques minutes.

Ensuite, ajoutez la viande et laissez cuire 5 minutes en mélangeant.

Versez les haricots dans la cocotte, mélangez.

Saupoudrez avec les épices. Assaisonnez. Mélangez.

Laissez cuire 3 minutes, baissez le feu et versez le bouillon.

Ajoutez les tomates pelées égouttées.

Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 3 h en mélangeant régulièrement. Au besoin, rajoutez de l'eau en cours de cuisson.

Servez le chili brûlant avec quelques rondelles d'oignons rouges crus et des feuilles de coriandre lavées.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire