

Plat principal

Chili con Carne

Ingrédients pour 10 portions :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 1 boîte d'haricots kidney (= 425 ml)
- 1 boîte de maïs (= 425 ml)
- 750 g viande hachée de boeuf
- 4 c. à soupe d'huile d'olives
- 3 boîtes de tomates en morceaux (à 425 ml)
- 600 ml jus de tomates
- sel, poivre
- piment de chili

Nettoyez et lavez le poivrons, épluchez les oignons et découpez le tout en petits dés. Faites égoutter les haricots kidney et le maïs. Faites chauffer de l'huile d'olives dans une casserole, faites suer les oignons, faites cuire la viande hachée, rajoutez les poivrons et faites-les suer également. Rajoutez les tomates, le jus de tomates et les piments et faites cuire le tout pendant env. 20 minutes à petit feu. Rajoutez les haricots kidney et le maïs et faites cuire le tout à point pendant 10 minutes encore. Épicez bien le chili con carne et servez-le chaud.

Temps de préparation : env. 60 minutes

Par portion :

kJ/kcal : 1236/294

protéines : 21,1 g

matières grasses : 15 g

glucides : 18 g

Conseil : Servez-le avec du pain chaud, p. ex. de la Ciabatta ou du pain pita.