



Le Miam d'Emilie



Viandes > Chili con carne



Pour 2 personnes

Chili con carne

Temps de préparation : 5minutes.
Temps de cuisson : 25minutes.

- 1 petit steak haché (100/120g)
- 60g chorizo
- 1 petit oignon (1/2 oignon s'il est gros)
- 1 gousse ail
- 200g trio de lanières poivrons congelés (ou 1/2 poivron rouge, 1/2 vert et 1/2 jaune)

Pour faire entrer un peu d'exotisme et de chaleur, rien de tel qu'un bon chili con carne pour inviter la cuisine mexicaine à votre table ! Ce plat unique épicé et parfumé est une véritable invitation au voyage ! Il s'agit en fait d'un plat light, copieux et délicieux, mijoté à base de viande hachée de boeuf, agrémenté de haricots rouges, de tomates, d'oignons, de poivrons aromatisé par des aromates et épices qui donnent tout son caractère volcanique à ce plat typique...

- 6
- 1
- 1
- 2
- 1
- 1
- 1
- é
- p
- c
- h
- c
- c

Fais revenir dans une poêle avec un peu d'huile, l'oignon (émincé congelé), l'ail (congelé) et le trio de lanières de poivrons (congelé). Si l'oignon, l'ail et les poivrons sont frais, les couper en fines lanières. [cuisson max 5 min]

Coupe le chorizo en dés.

Quand le tout est translucide et un peu coloré, ajoute le steak haché et les dés de chorizo. Émiette la viande pendant la cuisson. [cuisson max 10 min]

Saler, poivrer, et ajouter les épices mexicaines : soit si tu as du chili, mettre 1 à 2 cuillères à café. Mais, comme je n'en avais pas et sachant que le chili est composé de piment-paprika-ail-origan-curcuma, épices de base de mon étagère à épices, j'ai dosé le tout séparément pour un résultat très honorable! Si c'est ton cas, mettre 2 cuillères à café de paprika, 2 cuillères à café de piment doux, 1 cuillère d'origan, 1 d'herbes de provence et 1/2 de curcuma. Ajoute si tu as, une cuillère à soupe de tabasco ou de confitade de tomates séchées. Bien mélanger.

Ajoute une boîte de tomates concassées ou une brique de sauce tomate * 1 à 2 tomates, épépinées et coupées en dés.

Laisse cuire à feu vif quelques minutes pour que la sauce tomate s'épaississe.

Ajoute la boîte de haricots rouges égouttés et rincés (important) et poursuivre la cuisson sur feu moyen pendant 10 minutes.

Ajoute la mini boîte de maïs et continue pour 10 minutes de cuisson.

Rectifie l'assaisonnement en fonction de tes goûts (si trop épicé, mettre un peu de crème fraîche)

Et voilà, ton chili con carne est prêt. Les mexicains et les cowboys n'ont qu'à bien se tenir!

A servir accompagné de riz pour un plat complet épicé, et qui plus est diététique.

Cette préparation peut également facilement s'utiliser comme farce à mettre dans des galettes de maïs ou blé, pour un résultat type fajitas ou enchiladas.