



Chili con carne

<https://www.soscuisine.com/recette/chili-con-carne>



Quantité : 4 portions

Préparation : 20 min | Cuisson : 1 h 40 min

Boeuf haché, cuit dans une sauce aux tomates et haricots. Le nom espagnol de ce plat signifie « chili avec viande ». Contrairement à ce que l'on peut penser, il ne s'agit pas d'un mets mexicain, mais plutôt du plat national texan, qu'on appelle aussi familièrement « le bol rouge ». Les haricots furent ajoutés par la suite et seulement à l'extérieur du Texas.

🍴 380 calories/portion

Ingrédients

1	oignons, hachés finement	200 g
2 gousses	ail, émincé	
1/2	piments rouges séchés, émincés	0.2 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	
1 2/3 tasse	tomates en conserve (en dés)	400 g
2 c.à soupe	pâte de tomates	35 g
	poivre au goût [facultatif]	
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
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
1 c.à soupe	coriandre fraîche, hachée [facultatif]	2 g
1	limes/citrons verts [facultatif]	70 g

Avant de commencer

Veillez 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.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (380g)

- **Calories** : 380
- **Lipides** : 14 g (**Saturés** : 3.4 g ; Trans 0.3 g ; Cholestérol 50 mg)
- **Glucides** : 37 g (Fibres 10 g ; Sucres 12 g ; Glucides nets 27 g)
- **Sodium** : 510 mg
- **Protéines** : 29 g

- **Vitamine A** : 42 % ; **Vitamine C** : 61 % ; **Calcium** : 8 % ; **Fer** : 37 %
-

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de** : Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Niacine, Phosphore, Potassium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine C, Vitamine E, Zinc
 - **Bonne source de** : Cuivre, Vitamine B1, Vitamine B6, Vitamine K
 - **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Sélénium, Vitamine D
 - **Faible** : Calories, Cholestérol, Gras saturés, Sodium
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 1 Échanges
- **Fruits** : 0 Échanges
- **Légumes** : 1 ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 3 ½ Échanges
- **Matières grasses** : 2 ½ Échanges
- **Autres aliments** : ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.