

## Chili con carne (express)

### Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 411 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

### Les ingrédients

- 125.0 gr Maïs
- 400.0 gr Pulpe Tomate
- 2.0 p Sel
- 2.0 p Poivre
- 400.0 gr Haricot rouge (précuit)
- 1.0 cc Piment fort
- 2.0 u Oignon
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 400.0 gr Boeuf haché
- 20.0 cl Vin blanc sec de table

Voici une version rapide du chili con carne. Nous utiliserons ici de la viande hachée au lieu du paleron que l'on laisse traditionnellement mijoter pendant plusieurs heures. Et des haricots rouges précuits au lieu des haricots rouges sec à laisser temper une nuit dans l'eau.

#### Etape 1:Préparation viande

Faire revenir la viande haché dans une poêle pour la dégraisser puis la réserver dans une assiettes.

#### Etape 2: Préparation du chili

Eplucher les oignons et déliter en cubes grossiers puis les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter la viande puis la pulpe de tomates et les épices et le vin blanc laisser mijoter 20 minutes. Ajouter le maïs et les haricots et laisser mijoter 10 minutes.

**Conseil de présentation:**

Le chili con carne s'accommode bien avec du riz et un peu de gruyère.