

Chili con carne

Pour 4 personnes : 500g de haricots rouges cuits
400g de chair de tomate
½ poivron vert lavé, épépiné, coupé en petits dés
150g de champignons de Paris nettoyés, émincés
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
200g de bœuf haché
un clou de girofle
cumin, coriandre selon les goûts
un bouquet garni
½ bouquet de coriandre ciselé
sel, poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
250mL d'eau ou de bouillon

- 1) Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir l'ail et l'oignon 2 minutes en remuant
- 2) ajouter les dés de poivron et la viande hachée
- 3) cuire 5 minutes en mélangeant
- 4) ajouter la chair de tomate, les haricots rouges cuits et les champignons, puis le concentré de tomate, le bouquet garni, le clou de girofle et les épices.
- 5) Bien mélanger, ajouter le liquide, couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux
- 6) ôter le couvercle, laisser réduire le jus de cuisson si besoin en remuant de temps en temps
- 7) saler, poivrer, ciseler la coriandre fraîche, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud.

Astuce : si vous avez le temps vous pouvez laisser mijoter une heure ou plus. Il faudra peut-être ajouter un peu de liquide. Vous pouvez également le préparer la veille puis le faire réchauffer, il n'en sera que meilleur !!

Source : Cuisine légère au quotidien,
Solveig Darrigo, France Loisirs