

30
mn

Chili con carne

 par personne ➔ 10 minutes
de préparation ➔ 20 minutes
de cuisson ➔ Pour 4 personnes

- 1 cc d'huile
- 300 g de steak haché à 5 % 
- 1 oignon émincé finement 
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
coupés en lamelles 
- 3 gousses d'ail hachées 
- 2 cc de graines de cumin écrasées
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 300 g de tomates concassées 
- 250 ml de bouillon de bœuf préparé
avec ½ cube
- 400 g de haricots rouges en boîte,
égouttés et rincés 
- 200 g de riz basmati 
- 4 CS de coriandre fraîche hachée 
- Quelques quartiers de citron vert
pour servir 

1 Dans une grande casserole antiadhésive, faites chauffer l'huile et faites dorer le bœuf 5 minutes. Ajoutez l'oignon, les poivrons, l'ail et les épices et faites cuire 5 minutes. Ajoutez les tomates concassées, le bouillon et les haricots, portez à ébullition et faites mijoter pendant 10 à 15 minutes pour faire épaissir le chili.

2 Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Égouttez et répartissez-le dans 4 assiettes bien chaudes. Recouvrez de chili, parsemez de coriandre et servez avec les quartiers de citron vert.