

Chili con carne



Préparation :

1. Ciseler finement l'oignon rouge ;
2. Hacher l'ail et réserver ;
3. Peler et couper en petits dés les poivrons ;
4. Faire revenir l'ail dans 2 càs d'huile d'olive ;
5. Ajouter la viande hachée de boeuf ;
6. Quand la viande est cuite ajouter les oignons et poivrons ;
7. Ajouter les tomates pelées et 15 cl d'eau ;
8. Ajouter les épices (cumin, origan, mélange 4 épices, sel, piment) ;
9. Laisser réduire durant 30 minutes et ajouter les haricots rouges ;
10. Mélanger un peu de crème épaisse et de la coriandre en poudre ;
11. Terminer la cuisson durant 10 minutes et déguster accompagné de riz sauvage ;
12. Terminer le dressage avec quelques tranches d'avocat.

dietconsult

Ingrédients (4 portions)

- 500g de haché de boeuf
- 2 poivrons rouges (200g)
- 1 oignon rouge
- 300g de haricots rouges (en conserve)
- 2 boîtes de tomates pelées (480 g)
- 15 cl d'eau
- 1 càs rase de cumin en poudre
- 1/2 càc de mélange 4 épices
- 1/2 càc de piment (en poudre)
- 1 càs rase d'origan en poudre
- 1 càc de sel
- 2 gousses d'ail
- Poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre

En accompagnement :

- 125g sec de riz complet
- 1 avocat
- 125g de crème épaisse à 20% de MG à la coriandre (en poudre)

Valorisation nutritionnelle :

- 🍴 467 kcal par portion
- 🍴 14 g de graisses
- 🍴 42 g de glucides
- 🍴 37 g de protéines