Chili con carne doux aux haricots rouges

Un chili parfumé et pas trop piquant, avec du bœuf haché, des haricots rouges et du maïs. Un plat convivial pour la tablée.

6 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 gousse d'ail
- 15 g de huile
- 400 g de tomates concassées
- 400 g de haricots rouges cuits
- 150 g de maïs en grains
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 2 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon, l'ail et le poivron.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et les épices, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter la viande et cuire en émiettant.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les tomates, les haricots égouttés, le maïs et le sel, puis mijoter.
   20 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Servir avec du riz et un peu de crème fraîche.

Le conseil de Tiha
Pour plus de profondeur, ajoute un carré de chocolat noir en fin de cuisson.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur, 3 mois au congélateur.