



Bœuf Chili con carne



1h40 **10 min** **1h30** **0** **448**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chili

400 g **Bœuf haché**
400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
400 g **Haricots rouges cuits**
25 cl **Bouillon de bœuf**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Piment(s)**
2 c. à café **Paprika**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Graines de coriandre**
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Origan séché**

Ingrédients pour le dressage

4 tige(s) **Coriandre**
1 **Tabasco**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et hacher les gousses d'ail.
- 2 Mélanger le cumin et les graines de coriandre dans un bol. Ecraser grossièrement les épices avec un pilon ou le dos d'une cuillère à soupe.
- 3 Egoutter et rincer les haricots.

Étape 2

Réalisation du chili

- 1 Découper et épépiner le piment, le couper en lanières.
- 2 Mettre l'huile dans une cocotte sur feu moyen. Dès qu'elle est chaude, ajouter les oignons et les faire dorer en remuant régulièrement pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter le bœuf et bien mélanger.
- 4 Ajouter l'ail, le paprika, les lanières de piment, le cumin et la coriandre. Mélanger.
- 5 Ecraser la viande pour l'émietter un peu, laisser colorer pendant quelques minutes.
- 6 Ajouter l'origan puis la chair de tomate. Bien remuer.
Si les tomates sont trop acides ou pas assez mûres.

- 7 ajouter un peu de sucre dans la préparation.
- 8 Couvrir avec le bouillon de bœuf.
- 9 Vérifier l'assaisonnement en sel, rectifier éventuellement.
- 10 Baisser sur feu assez doux, laisser cuire pendant environ 1 heure. Ne pas hésiter à ajouter un peu de bouillon si nécessaire.
- 11 Ajouter les haricots égouttés. La sauce dans la cocotte doit être assez épaisse.
- 12 Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Étape 3

Dressage

- 1 Effeuillez la coriandre, la hacher au couteau éminceur.
- 2 Parsemer le plat de coriandre et de Tabasco selon le goût de chacun.