

Chili con carne

Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande hachée (boeuf)
beurre ou crème à rôtir
sel et poivre
1-2 cc de paprika (doux ou fort)
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
1 piment rouge finement haché, éventuellement épépiné
3 cs de concentré de tomates
3 dl de vin rouge ou de bouillon
3 dl de bouillon
1 boîte de tomates pelées hachées d'env. 800 g
1 boîte de haricots rouges d'env. 310 g rincés à l'eau chaude
1 boîte de maïs d'env. 285 g égoutté
200 g de pommes de terre à chair ferme, pelées et coupées en petits dés
180 g de crème acidulée



Préparation

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

Prêt en 50 minutes

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Saisir la viande hachée dans le beurre à rôtir chaud, assaisonner. Ajouter les oignons, l'ail, le piment et le concentré de tomates et étuver brièvement. Mouiller avec le vin et/ou le bouillon de viande. Ajouter les tomates, les haricots, le maïs et les pommes de terre, porter à ébullition et laisser mijoter à découvert env. 30 min à feu doux.
3. Assaisonner le chili con carne et servir avec la crème acidulée.

Si le piment est haché avec les pépins, le chili con carne sera plus épicé. Avec un piment épépi-né, le plat sera moins relevé.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 645 kcal; protéines: 27 g; lipides: 39 g; glucides: 36 g.