

CHILI CON CARNE IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 15 min

🔥 Temps de cuisson : 25 min

👤 Pour 4

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande de boeuf hachée à 5% de MG
- 2 boîtes de 400g de tomates concassées en boîte (avec le jus)
- 1 gros oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 450 g de haricots rouges en boîte
- 2 à 3 càc d'épices mexicaines (ou mélange de paprika, piment de Cayenne, coriandre, ail séché en poudre, cumin)
- Coriandre en feuilles
- Possibilité de rajouter des poivrons (150g de poivrons coupés en lanières – frais ou surgelés)

PRÉPARATION

- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter la viande hachée, laissez cuire pendant 10 minutes à feu vif
- Ajouter le concassé de tomates, poursuivre la cuisson 5 minutes
- Ajouter enfin les haricots rouges, les épices, le sel et le poivre
- Laisser mijoter à feu doux encore environ 5 à 10 min

Réajuster l'assaisonnement si nécessaire

Conseil : accompagner avec un riz basmati parfumé à la cardamome

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie