SAISON · AUTOMNE-HIVER

Chili con carne

mijoté maison

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
40 min	3	Parfait en batch

🍂 Saison · 🍲 Batch · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 300 g de bœuf haché 5%
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron, 1 oignon
- Épices chili, cumin, ail
- Riz pour servir

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, l'ail et le poivron.
2. Ajoute la viande, fais-la dorer.
3. Verse les tomates, les haricots et les épices.
4. Laisse mijoter 25-30 min à feu doux, sers avec du riz.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le plat mijoté qui embaume la cuisine et dure plusieurs repas : viande maigre pour les protéines, haricots pour les fibres, légumes et épices pour le goût. Encore meilleur réchauffé — tu en fais une grande marmite et tu es tranquille deux jours.