

CHILI CON CARNE



Personnes : 4

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 heures

Repos : 0 min

300 g de haricots
rouges

400 g de steak haché

1 poivron vert

1 poivron rouge

2 oignons

1 grande boîte de
tomates pelées

1 c à soupe d'huile
d'olive

$\frac{1}{2}$ c à café de 4 épices

1 c à café de cumin

Sel, poivre

$\frac{1}{2}$ c à café de
bicarbonate

1. Faites tremper les haricots, au moins 6 h dans l'eau froide. Le plus simple étant de les mettre à tremper la veille pour les préparer le lendemain.
2. Egouttez bien les haricots et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau additionnée de bicarbonate pendant 1h30. Salez à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, pelez les oignons, émincez-les et faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte. Lavez les poivrons, coupez-les en dés, mettez-les dans la cocotte et dès que tout est bien doré, ajoutez la viande hachée.
4. Laissez cuire sur feu assez vif pour saisir la viande tout en remuant. Ajoutez ensuite les tomates pelées égouttées en les concassant grossièrement avec la cuillère de bois, du sel, du poivre, les épices et laissez mijoter 30 minutes.
5. Dès que les haricots sont cuits, égouttez-les, ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson encore 30 minutes à couvert.

Pour finir... Servez le Chili bien chaud, éventuellement parsemé de coriandre ciselée. Si vous aimez plus épicé, ajoutez quelques gouttes de tabasco en fin de cuisson.



BOUCHERIE STB

Ghislain et Caroline GUILLEMIN
AVENUE DU PRESIDENT KENNEDY
60800 CREPY EN VALOIS
Tél : 03 44 87 05 79