

Recette parfaite pour
la cuisine collective

Chili au boeuf et haricots rouges



Calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES
PORTIONS DE LA RECETTE DE BASE : 6

Aliments	Qté	Nbre de recettes	Qté totale
Oignon jaune moyen, haché finement	1		
Gousses d'ail, hachées finement	3		
Huile d'olive			
Sel et poivre, au goût			
Cumin	15 ml (1 c. à soupe)		
Poudre de chili	15 ml (1 c. à soupe)		
Boeuf haché	454 g (1 livre)		
Poivron vert, coupé en cubes	1		
Boîte de tomates en dés aux épices italiennes en conserve (796 ml)	1		
Boîte haricots rouges en conserve, rincés et égouttés (540 ml)	1		
Mais congelé	300 ml (1 ¼ tasses)		

Préparation

- Dans un grand chaudron à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter les épices, saler et poivrer puis mélanger.
- Ajouter la viande et cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement colorée. Défaire en petits morceaux.
- Ajouter le poivron et cuire pendant 3 minutes. Bien mélanger.
- Ajouter la boîte de tomates, les fèves rouges et le maïs. Saler et poivrer puis bien mélanger. Laisser mijoter à faible bouillon pendant 15-20 minutes en mélangeant régulièrement, jusqu'à consistance épaisse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Source : Le Coup de Grâce