

Chili avec boeuf, légumes et légumineuses



À la recherche d'une recette de chili copieuse et savoureuse ? Rempli de boeuf savoureux, d'un mélange de légumes et de légumineuses nutritives, cette recette est une option satisfaisante et nutritive. Mettez-vous aux fourneaux et réchauffez-vous avec un bol de ce délicieux chili.

Préparation 20 min

Cuisson 90 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 15

Glucides 36

Fibres 8

Protéines 28

Sodium 435

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon, haché
- 625 ml (2 ½ tasse) de carottes pelées et coupées en dés
- 1 gros poivron jaune ou orange, coupé en dés

- 450 g de bœuf haché extra maigre
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 156 ml (5.5 oz) de pâte de tomates
- 500 ml (2 tasse) d'eau
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de poivre de Cayenne
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée (optionnel)
- 1 avocat (optionnel)

Préparation

1. Dans un gros chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et ajouter l'ail et l'oignon. Laisser cuire environ 5 minutes en brassant le tout.
2. Ajouter le bœuf haché et faire cuire environ 10 minutes avant d'ajouter les carottes, poivrons, champignons, les épices et l'origan. Laisser cuire environ 5 minutes en brassant. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter les tomates en dés, pâte de tomates et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance du chili bien épaisse. Remuer de temps à autre.
4. Ajouter les haricots rouges, et laisser cuire 5-10 minutes de plus.
5. Retirer la casserole du feu. Rectifier l'assaisonnement. Verser le chili dans des bols et ajouter la coriandre et 2-3 tranches minces d'avocat (optionnel).

Notes



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata