

Recette de décembre
Viande



Prête en
25 minutes



2024 kJ
484 kcal p. p.

Chili con carne turbo



FL-1/W 49-52/09

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

1 gros oignon

2 gousses d'ail

Huile

300 g de viande hachée (bœuf)

1 cs de farine blanche

1/2 dl de vin rouge

1/2 dl de bouillon de viande

1 boîte de tomates concassées (230 g)

1 boîte de haricots rouges (215 g)

1 pot de haricots blancs aux champignons (290 g)

1/4 de cc de poivre de Cayenne

2 cc de chile en poudre

Sel



1
Emincer l'oignon, hacher menu l'ail. Faire chauffer l'huile et y saisir la viande, ajouter l'oignon et l'ail et faire suer le tout env. 3 min. Saupoudrer de farine.



2
Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter env. 10 min. Ajouter les tomates et étuver encore env. 5 min.



3
Egoutter les haricots blancs et rouges, les ajouter et faire chauffer, assaisonner.
Idéal avec: du pain bis

LISTE DES COURSES



**Viande de bœuf hachée
Coop Naturafarm,
env. 300 g**



**Bouillon de bœuf
Coop Fine Food,
90 g**



**Tomates
concassées Coop,
230 g**



**Haricots blancs Saclà
aux champignons,
290 g**



Ail



**Haricots rouges
Coop, 215 g**

Il vous faut aussi: ■ oignon ■ huile ■ farine blanche ■ vin rouge
■ poivre de Cayenne ■ chile en poudre ■ sel

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



HARICOTS ROUGES...

Autrefois considérées comme les légumes des pauvres, les légumineuses sont aujourd'hui terriblement tendance. Mini-fournisseurs de substances nutritives essentielles, elles sont les nouvelles stars de la cuisine. Et pas seulement pour leur saveur! En effet, leur teneur élevée en protéines fait

dire aux plus grands experts de la nutrition qu'elles sont la viande du règne des légumes. Les haricots rouges affichent une peau rouge vif et une saveur à fois sucrée et corsée. Ils sont le plus souvent cuisinés à l'étouffée ou, comme dans notre recette, en chili con carne.