

zeste

Chili au boeuf consistant

Quantité : **6 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **20 min**

Cuisson **20 min**



PUBLICITÉ

Ingrédients

450 g (1 lb) de boeuf haché extra maigre

1 petit oignon, haché finement

1 poivron rouge ou vert, haché

1 gousse d'ail, hachée finement

1 pot de bouillon de boeuf style maison Knorr®

3 ml (1/2 c. à thé) de piments chipotles moulu (au goût)

796 ml (28 fl oz) de tomates broyées

540 ml (18 fl oz) de haricots rouges, rincés et égouttés

Préparation

1. Cuire le bœuf haché, l'oignon et le poivron et l'ail dans une grande casserole remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le bœuf soit brun et que les légumes soient tendres.
2. Incorporer en brassant le bouillon de bœuf style maison Knorr® et la poudre piment chipotle jusqu'à ce que le bouillon soit fondu.
3. Ajouter les tomates et les haricots. Porter à ébullition à feu vif.
4. Baisser à feu doux et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant quelques minutes.
5. Servir, si désiré, avec du fromage cheddar râpé, de la crème sûre ou de la coriandre hachée.

PUBLICITÉ

Nutrition

-  Sans sésame
-  Sans moutarde
-  Sans gluten
-  Sans fruits de mer
-  Sans lactose
-  Sans arachides
-  Sans noix
-  Sans oeufs
-  Sans poisson
-  Sans soya
-  Sans sucre ajouté