



5 15

## Chili au boeuf et veau à la mijoteuse

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 heures

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 424; protéines 29 g; matières grasses 26 g; glucides 27 g; fibres 12 g; fer 7 mg; calcium 147 mg; sodium 816 mg

Faites le plein de ce délicieux chili qui combine deux sortes de viandes hachées pour du plaisir à chaque bouchée!

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de boeuf haché
- 450 g (1 lb) de veau haché
- 1 sachet d'assaisonnements à chili de 39 g
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 45 ml (3 c. à soupe) d'ail haché
- 1 oignon haché
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 3 tomates coupées en dés
- 1 boîte de haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains

### Pour garnir:

- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée
- 1 piment jalapeño haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de zestes de lime
- sel au goût

### Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la viande hachée de 3 à 4 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Incorporer les assaisonnements à chili.

- 3** Transférer la préparation dans la mijoteuse. Ajouter la sauce tomate, l'ail, l'oignon, les poivrons et les tomates. Remuer.
- 4** Couvrir et cuire de 4 à 5 heures à faible intensité.
- 5** Ajouter les haricots rouges et le maïs. Prolonger la cuisson de 1 heure.
- 6** Au moment de servir, mélanger la crème sure avec la coriandre, le piment jalapeño et les zestes de lime. Saler.
- 7** Servir le chili avec la préparation à la crème sure.
- 8** Faire tremper les haricots dans 1,5 litre (6 tasses) d'eau pendant 12 heures. Égoutter les haricots et jeter l'eau.
- 9** Transférer les haricots dans une casserole en acier inoxydable avec 1 litre (4 tasses) d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux-moyen de 15 à 20 minutes.
- 10** Dans une autre casserole en acier inoxydable, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la viande hachée de 3 à 4 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 11** Incorporer les assaisonnements à chili, la sauce tomate, l'ail, les oignons, les poivrons, les tomates, le maïs et les haricots. Cuire 5 minutes.
- 12** Pendant ce temps, stériliser 6 bocaux de 500 ml (2 tasses).
- 13** Répartir le chili chaud dans les bocaux chauds, en prenant soin de les remplir aux trois quarts.
- 14** Verser le jus de cuisson dans les bocaux, en prenant soin de bien couvrir le chili de jus et en laissant un espace libre de 5 cm (2 po) entre le jus de cuisson et le rebord du pot.
- 15** Stériliser dans un autoclave 1 heure 15 minutes.