



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Chili au boeuf à la mexicaine

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 c. à table d' huile végétale
- 1 (environ 2 lb/1 kg) bifteck de ronde désossé ou rôti d'épaule de porc désossé, le gras enlevé, coupés en cubes de 1/2 po (1 cm)
- 2 oignons hachés
- 3 boîtes de haricots rouges , égouttés et rincés (19 oz/540 ml chacune)
- 1 conserve de tomate en dés (28 oz/796 ml)
- 1 tasse de bière ou bouillon de boeuf
- 1 à 2 c. à table de piment chipotle en sauce adobo, hachés
- 1 cuillère à table d' assaisonnement au chili
- 2 cuillères à thé de sel d'ail
- 2 cuillères à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé d' origan séché
- 2 poivrons jaunes , rouges ou verts hachés grossièrement
- crème sure (facultatif)
- coriandre fraîche , hachée (facultatif)
- quartiers de lime (facultatif)

Préparation 25 minutes
Cuisson 6 heures & 40 minutes
Portion(s) 10 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	10 g
Sodium	1020 mg
Protéines	29 g
Calories	270
Total gras	3 g
Cholestérol	35 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	33 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer. Mettre le boeuf dans la mijoteuse.

2. Dégraisser le poêlon. Ajouter les oignons et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre les oignons, les haricots rouges, les tomates, la bière, les piments, l'assaisonnement au chili, le sel à l'ail, le cumin et l'origan dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures.

3. Dégraisser la préparation. (Vous pouvez préparer le chili jusqu'à cette étape, le laisser refroidir complètement et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Ajouter les poivrons, couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Au moment de servir, garnir chaque portion de crème sure et de coriandre, et accompagner de quartiers de lime, si désiré.