



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Chili au boeuf haché et au fromage feta

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 1 courgette coupée en dés
- 1 poivron vert haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 boîte de haricots blancs ou rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)
- 1 boîte de tomates broyées (28 oz/796 ml)
- 1/2 tasse d'olives noires, dénoyautées et hachées
- bols de tortilla croustillante (facultatif)
- 1/2 tasse de fromage féta émietté
- 2 cuillères à table de persil frais, haché finement

Préparation	10 minutes
Cuisson	17 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	11 g
Protéines	31 g
Calories	587
Total gras	22 g
Total glucides	69 g

### PRÉPARATION

- Dans un poêlon, cuire le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Dégraisser le poêlon.
- Dans le poêlon, ajouter l'oignon, la courgette, le poivron, l'ail, l'origan, le sel et le poivre et cuire à feu moyen de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les haricots et les tomates et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi. Ajouter les olives et mélanger. Servir le chili dans les bols de tortilla croustillante, si désiré. Parsemer du fromage feta et du persil.

### **Bols de tortilla croustillante**

Badigeonner de 2 c. à tab (30 ml) d'huile les deux côtés de 6 grandes tortillas. Parsemer de 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre. Presser les tortillas dans des moules à muffins ou des petits ramequins d'une capacité de 1 tasse (250 ml) chacun. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes.

Donne 6 bols.