



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Chili aux haricots rouges et noirs

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 lb de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à table d' assaisonnement au chili
- 1/2 cuillère à thé d' origan séché
- 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne moulu
- 1 boîte de 28 oz de tomates en dés (796 ml)
- 1 boîte de 10 oz (284 ml) de soupe aux tomates concentrée
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots noirs , égouttés et rincés
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges , égouttés et rincés
- 1 tasse de maïs surgelé

Cuisson	1 heure & 30 minutes
Portion(s)	10 portions

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, cuire le boeuf haché à feu moyen-vif pendant 5 minutes. Ajouter l'oignon et l'ail et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf haché ait perdu sa teinte rosée.

2. Dégraisser le poêlon. Ajouter l'assaisonnement au chili, l'origan, le cumin, le piment de Cayenne, les tomates et la soupe. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 1 heure. Ajouter les haricots noirs et rouges et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes. Ajouter le maïs et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. (Vous pouvez préparer le

chili à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Rendement: 10 tasses (2,5 L) de chili