

Recettes

CHILI CON CARNE HONDURIEN

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 800 g de viande hachée (à remplacer par du quorn pour les végétariens)
- 1600 g de haricots rouges ou noirs
- 300 g d'oignons
- 8 gousses d'ail
- Tomates pelées (ou concentré de tomate, à défaut), un paquet de 250 gr
- 5 c. à s. d'huile
- 2 poivrons, rouges ou verts
- 2 c. à c. de cumin
- 2 c. à c. d'origan
- 3 c. à c. de piment de Cayenne (ou piment en poudre)
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de laurier

Préparation

La veille, laisser tremper les haricots toute la nuit.

Cuire les haricots (environ 2h sans casserole à pression) avec 2 ou 3 feuilles de laurier, un demi oignon, 2 ou 3 gousses d'ail et un quart de poivron coupé en lamelles. Ne pas mettre de sel.

Couper l'ail et l'oignon finement en petits dés et faites revenir avec de l'huile sur une poêle. Rajouter la viande hachée. Ajouter les tomates pelées, du sel et du poivre selon le goût.

Couper les poivrons en dés. Une fois les haricots et la viande prêts, mélanger le tout dans une casserole grande et profonde. Ajouter le cumin, l'origan, le piment de Cayenne, sel et poivre.

Laisser mijoter à feu doux pendant 20-25 minutes.

Bon appétit !

Plat
