

Chili con Charlie

Plat

4 portions

Prép. 5 min.

Cuiss. 30 min.

Total 35 min.

Un chili con carne facile et rapide à préparer, utilisant un Thermomix pour une cuisson simple et savoureuse. Parfait pour 4 personnes, ce plat épicé est idéal servi avec du riz, des tortillas ou une salade croquante.

Ingrédients

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

25 g d'huile d'olive

500 g bœuf haché

1 cuillère à café chili en poudre

2 cuillères à café cumin

1 pincée d'origan

2 pincées sel (ajuster selon les goûts)

1 pincée poivre (ajuster selon les goûts)

5 cuillères à soupe pulpe de tomate

½ poivron coupé en morceaux

150 g d'eau

1 cube bouillon de bœuf

500 g haricots rouges en conserve (égouttés)

Préparation

1. Mettre l'oignon rouge et la gousse d'ail dans le bol du Thermomix.
2. Mixer quelques secondes. Racler les parois à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et cuire 3 minutes à 100°C, vitesse 2, rotation inversée.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire 3 minutes à 100°C, vitesse 1, rotation inversée.
5. Ajouter les épices : chili, cumin, origan, sel, poivre.
6. Ajouter ensuite la pulpe de tomate, le poivron en morceaux, l'eau et le cube de bouillon.
7. Cuire 15 minutes à 120°C, vitesse 1, rotation inversée, en plaçant le panier de cuisson à la place du gobelet doseur pour éviter les projections.
8. Ajouter les haricots rouges égouttés.
9. Cuire 10 minutes à 120°C, vitesse 1, rotation inversée, avec le panier de cuisson sur le couvercle.

Tags

rapide

facile

épicé

protéines

traditionnel