

CHILI CON CARNE



Temps de préparation: 25mn - Temps de cuisson: 1h 15mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 1 Oignon
- 2 gousses Ail
- 2cs Huile d'olive
- 500g Viande hachée de boeuf
- 150g Poivron rouge (coupé en cube)
- 400g Tomate en boîte
- 150g Eau
- 2cs Cumin en poudre
- 2cc Cannelle en poudre
- 1cc Quatre-épice
- 2cc Origan déshydraté
- 1 pincée Piment en poudre
- 250g Haricots rouge en boîte
- 2 pincées Sel
- 1 pincée Poivre moulu

Préparation:

- Placer l'oignon et les deux gousses d'ail dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois avec la spatule.
- Ajouter l'huile et faire rissoler 4 min/100°C/vitesse 1.
- Ajouter 500g de viande et cuire 5 min/Varoma/sens inverse/vitesse 0.5
- Ajouter le poivron, 400g de tomates en cubes et pelées, 150g eau et les épices. Faire cuire 45 min/100°C/sens inverse/vitesse 0.5.
- Ajouter 250g d'haricots égouttés, saler, poivrer et cuire 30 min/110°C/sens inverse/vitesse 0.5, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Servir aussitôt.