

# Chili con carne rapide



La différence est là.

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

**400 g** viande de bœuf suisse (p.ex. du coin, en petits dés)  
**1** oignon  
**1** gousse d'ail  
**1** petit poivron jaune  
**1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL  
**1 cs** concentré de tomate  
**2.5 dl** bière brune  
sel  
poivre du moulin  
**2 brins** coriandre

## Valeurs nutritives

1 portion (sans Country Fries) contient env.:

**120** kcal  
**16 g** de protéines  
**3 g** de glucides  
**3 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

## Préparation

- 1** Couper la viande de bœuf en tous petits dés (3-4 mm). Hacher finement l'oignon et l'ail. Couper le poivron en petits dés.
- 2** Dans une poêle, bien faire chauffer l'huile et y déposer la viande. Jeter par-dessus oignon, ail et poivron, et laisser cuire 2 minutes sans remuer. Incorporer le concentré de tomate, mélanger, laisser cuire 2 minutes de plus et déglacer avec la bière. Laisser mijoter le tout 8-10 minutes à feu moyen. Saler, poivrer, parsemer de coriandre et servir aussitôt.

Accompagner de Country Fries cuites au four.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.