



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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.