Chili con carne rapide

Viande Suisse
Mon choix.

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.