

CHILI CON CARNE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 portions petites d'oignon, cru (150 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 2 portions petites de carotte, crue (100 g)
- 1 boîte moyenne de tomates concassées
- 1 boîte moyenne de haricot rouge égoutté (250 g)
- 1 CC de cumin et 1 CC de chili en poudre (selon vos préférence)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 600 grammes de bœuf, steak haché 5% MG, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une cocotte huilée, faites revenir 3 oignons émincés, 2 gousses d'ail pilées, 2 poivrons rouges coupés en lamelles, 2 carottes détaillées en rondelles. Ajoutez 600g de boeuf haché, faites revenir avant d'ajouter 1 boîte de tomates concassées et 1 boîte de haricots rouges égouttés. Ajoutez 1 c à c de chili et de cumin, salez et laissez cuire à feu doux 45 à 50 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (456 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	350 kcal	17 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
CHOLESTÉROL	20 mg	89 mg	30 %
SODIUM	60 mg	273 mg	11 %
GLUCIDES	4 g	19 g	6 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
PROTÉINES	9 g	40 g	—