



Chili con carne

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 6 pers.

Préparation | 15 min

Cuisson | 15 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande hachée
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- 1 boîte de tomates pelées concassées
- 1 pot de poivrons grillés
- 1 sachet d'épices à chili
- 1 oignon
- 1 cuil à soupe de cacao amer non sucré (type Van Houtten)
- 1 avocat
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Hachez finement l'oignon.

Dans une poêle bien chaude, faire revenir l'oignon et la viande hachée dans un bon filet d'huile.

Ajoutez les poivrons, les tomates concassées, les épices et le chocolat. Bien mélangez puis incorporer les haricots rouges. Salez, poivrer.

Laissez mijoter à couvert 15 min.

Pendant ce temps, faire cuire le riz.

Servez bien chaud avec 1/2 avocat.