Chili Con Carne
RECETTE

Chili Con Carne



TEMPS	50 min
INGRÉDIENTS	9 produits
FAIRE	6 portions

Un Chili Con Carne ? Oui mais avec la touche Ben's Original™. L'association du boeuf, du riz, des haricots rouges avec sa sauce Chili ne vous laisera pas indifférent.

INGRÉDIENTS

- Riz long grain Ben’s Original™ (sachets 3 x 125g)
- 200g de bœuf haché
- 1 grosse boite de Haricots rouges (800g)
- 1 boite de pulpe de tomates en dés
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 gros oignon
- 1 sachet épices Chili
- 3 càs d’huile d’olive

PRÉPARATION

1. Épluchez et émincez l’oignon
2. Lavez, épépinez et émincez les poivrons
3. Égouttez et rincez les haricots rouges
4. Faites revenir l’oignon dans l’huile d’olive 2 mn
5. Ajoutez le bœuf et remuez, laissez dorer la viande 5mn
6. Ajoutez les poivrons, remuez et laissez-les fondre encore 5mn
7. Ajoutez les haricots rouges les tomates et les épices chili
8. Laissez mijoter, à feu doux, 30 mn
9. Faites bouillir un grand volume d’eau salée dans une casserole, plongez-y les sachets de riz et laissez cuire pendant 14 mn
10. Egouttez le riz, servez aussitôt avec le chili

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 131kcal 556kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 2,8g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Boeuf, Facile, Riz Long Grain

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits



Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati

Temps

40 min

Ingrédients

12 produits



Salade d’été riz basmati

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/chili-con-carne*