

## Chili con carne rapide



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 5 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Vite fait, un plat complet plein de saveurs.*

### Ingrédients

- 400 g de boeuf haché
- 1 boîte d'haricots rouges
- 400 g de tomates pelées
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 cc de piment d'espelette
- sel
- poivre
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 verres d'eau ou de bouillon

### Préparation

- 1 Couper en petits dés le poivron, l'oignon, et l'ail.
- 2 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive.
- 3 Mettre à fondre l'oignon, l'ail et le poivron.
- 4 Ajouter la viande et laisser colorer, mettre le piment et remuer le tout.
- 5 Egoutter les haricots, les rincer. Mélanger au reste de la cocotte.
- 6 Verser les tomates et remuer, laisser mijoter pendant 20 mn pour plus de goût et rajouter 2 cs de concentré de tomate.

Proposé par



**victoryne**

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

