

**CHILI CON CARNE** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de boeuf, paleron, cru
- 1000 grammes d'oignon cru
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 20 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) (Copie)
- 2 boîtes moyennes de tomate, pulpe, appertisée (800 g)
- 500 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 boîte moyenne de maïs doux, appertisé, égoutté (285 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Taillez le paleron en petits cubes. Pelez les oignons et l'ail, puis hachez-les. 3
- 2° Faites revenir la viande sur feu vif dans l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et faites-les roussir.
- 3° Ajoutez tout le contenu de la boîte de tomates, le concentré de tomates et l'ail.
- 4° Laissez compoter sur feu doux jusqu'à la réduction du liquide. Salez, poivrez et ajoutez les haricots rincés.
- 5° Ajoutez 1 verre d'eau (20 cl environ) et laissez mijoter 2 heures à 2 heures 30 sur feu très doux.
- 6° Ajoutez le maïs et laissez cuire encore 5 à 10 minutes.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (539 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	34 g	69 %
GLUCIDES	7 g	35 g	14 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 g	55 %
SODIUM	40 mg	216 mg	9 %