

CHILI CON CARNE



Plat complet par excellence, le chili est un incontournable de la table des sportifs. Légumineuses, protéines, légumes et céréales en font le plat idéal pour faire le plein de bons nutriments sans alourdir l'estomac. Mais c'est avant tout un plat généreux et réconfortant qui plait à toute la famille à une condition : laisser chacun doser le piment !

 40 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de haché à base de boeuf ou Préparation de viande hachée de boeuf, 15% MG, cru, préemballé
- 1 unité grande d'oignon jaune, cru [205 g]
- 2 unités moyennes de poivron, vert et jaune cru [370 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée [400 g]
- 1 portion petite de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau [100 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 5 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Dans une cocotte, faire dorer l'oignon émincé avec la gousse d'ail écrasée. Ajouter les 3 poivrons épépinés et taillés en lamelles fines. Ajouter la viande hachée dans la cocotte et l'émietter à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter les tomates, saler, poivrer et ajouter les épices à chili, puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Égoutter les haricots rouges et les ajouter à la préparation. Servir bien chaud avec du riz. Proposer du piment à table si nécessaire !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (281 g)	% AR
ÉNERGIE	30 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	16 g	33 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	30 %
SODIUM	288 mg	808 mg	34 %