



CHILI CON CARNE FACILE

Un plat très rapide à préparer !

 10 minutes

 15 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 boîte moyenne de haricot rouge, appertisé, égoutté (250 g)
- 2 grammes de cumin, graine
- 2 boîtes moyennes de tomate, pulpe, appertisée (800 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 grammes de paprika
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 300 grammes de riz complet, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une cocotte en fonte, faire fondre l'huile, et ensuite dorer doucement l'oignon.
- 2° Incorporer le boeuf haché et laisser cuire doucement 10 min.
- 3° Mélanger le paprika, le cumin, le concentré de tomates, et incorporer le tout au boeuf haché. Ajouter les haricots, du sel et du poivre.
- 4° Couvrir et cuire environ 10 min. C'est déjà prêt :) !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (363 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	31 g	62 %
GLUCIDES	13 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	154 mg	561 mg	23 %