

Avoine de Savoie et Chili Con Carne Façon Risotto

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min.

Ingrédients:

- OIGNON(S)	1
- FILET AMERICAIN	450 g
- HARICOTS ROUGES	240g (1 pte boîte)
- TOMATES CONCASSÉES	240g (1 pte boîte)
- POIVRON(S) JAUNE(S)	½
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- HUILE D'OLIVE	4 c à soupe
- LAURIER	
- POIVRE DE CAYENNE	1 pincée
- EAU	pour couvrir
- ORANGE(S)	1 en quartiers
- AVOINE DE SAVOIE (PÂTES)	150g
- FOND DE VEAU	300 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	en option
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Egouttez les haricots et rincez-les à l'eau claire.
- Salez et poivrez le filet américain et faites-le revenir dans une cocotte.
- Epluchez les oignons et hachez-les finement. Détaillez le demi-poivron en fines lanières.
- Ajoutez les oignons et les poivrons au contenu de la cocotte et laissez 3 à 4 minutes les légumes prendre couleur avec la viande.
- Ajoutez alors les tomates concassées, les gousses d'ail pilées, le laurier et ensuite les haricots égouttés.
- Mouillez d'eau mais pas trop : vous pourrez en ajouter en cours de cuisson si nécessaire.
- Agrémentez d'une bonne pincée de poivre de cayenne, sel et poivre. Laissez mijoter doucement pendant 1 heure à couvert.
- Après ce temps, ajoutez l'avoine de Savoie avec le bouillon de veau et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes environ en remuant régulièrement (toujours à couvert).
- Servez ce plat avec des quartiers d'orange pour rafraîchir et éventuellement un peu de gruyère râpé.



Remarque:

A partir de PL-74.

Accompagnez d'une salade verte.