

Chili Con Carne

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min.

Ingrédients:

- 3 oignons
- 240 g (1 petite boîte) de haricots rouges
- 750 g de filet américain
- 2 tomates
- 1 c à café de concentré de tomates
- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de poivre de cayenne
- Sel
- Poivre
- Eau (pour couvrir)
- 1 orange en quartiers



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 chaque demi-poivron en fines lanières.
- Plongez les tomates quelques instants dans l'eau bouillante, pelez-les et concassez-les grossièrement.
- 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 (pour éviter une préparation trop liquide, versez juste ce qu'il faut d'eau pour recouvrir les haricots, une fois les légumes dans la cocotte, quitte à ajouter un peu d'eau en cours de cuisson).
- Délayez une noix de concentré de tomates, agrémentez d'une bonne pincée de poivre de cayenne et laissez mijoter environ 1 heure.
- Servez ce plat avec du riz (ou de la semoule) et des quartiers d'orange pour rafraîchir.