Chili con Charlie

Plat | 4 portions | Prép. 5 min. | Cuiss. 30 min. | Total 35 min.

Un chili con carne facile et rapide à préparer, utilisant un Thermomix pour une cuisson simple et savoureuse. Parfait pour 4 personnes, ce plat épicé est idéal servi avec du riz, des tortillas ou une salade croquante.

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- **1 gousse** d’ail
- **25 g** d’huile d’olive
- **500 g** bœuf haché
- **1 cuillère à café** chili en poudre
- **2 cuillères à café** cumin
- **1 pincée** d’origan
- **2 pincées** sel (ajuster selon les goûts)
- **1 pincée** poivre (ajuster selon les goûts)
- **5 cuillères à soupe** pulpe de tomate
- ½ poivron coupé en morceaux
- **150 g** d’eau
- **1 cube** bouillon de bœuf
- **500 g** haricots rouges en conserve (égouttés)

Préparation

1. Mettre l’oignon rouge et la gousse d’ail dans le bol du Thermomix.
2. Mixer quelques secondes. Racler les parois à l’aide de la spatule.
3. Ajouter l’huile d’olive et cuire 3 minutes à 100°C, vitesse 2, rotation inversée.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire 3 minutes à 100°C, vitesse 1, rotation inversée.
5. Ajouter les épices : chili, cumin, origan, sel, poivre.
6. Ajouter ensuite la pulpe de tomate, le poivron en morceaux, l’eau et le cube de bouillon.
7. Cuire 15 minutes à 120°C, vitesse 1, rotation inversée, en plaçant le panier de cuisson à la place du gobelet doseur pour éviter les projections.
8. Ajouter les haricots rouges égouttés.
9. Cuire 10 minutes à 120°C, vitesse 1, rotation inversée, avec le panier de cuisson sur le couvercle.

Tags

rapide | facile | épicé | protéines | traditionnel