

# Ben's Original™

Chili Con Carne  
RECETTE

## Chili Con Carne



<b>TEMPS</b>	50 min
<b>INGRÉDIENTS</b>	9 produits
<b>QUANTITÉS</b>	6 portions

Un Chili Con Carne ? Oui mais avec la touche Ben's Original™ . L'association du boeuf, du riz, des haricots rouges avec sa sauce Chili ne vous laissera pas indifférent.

### INGRÉDIENTS

- 375g de Riz long grain BIO Ben's Original™ (sachets 3 x 125g)
- 200g de bœuf haché
- 1 grosse boîte de Haricots rouges (800g)
- 1 boîte de pulpe de tomates en dés
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 gros oignon
- 1 sachet épices Chili
- 3 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Épluchez et émincez l'oignon.
2. Lavez, épépinez et émincez les poivrons.
3. Égouttez et rincez les haricots rouges.
4. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive 2 mn.
5. Ajoutez le bœuf et remuez, laissez dorer la viande 5mn.
6. Ajoutez les poivrons, remuez et laissez-les fondre encore 5mn.
7. Ajoutez les haricots rouges les tomates et les épices chili.
8. Laissez mijoter, à feu doux, 30 mn.
9. Faites bouillir un grand volume d'eau salée dans une casserole, plongez-y les sachets de riz et laissez cuire pendant 14 mn.
10. Egouttez le riz, servez aussitôt avec le chili.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 131kcal 556kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 2,8g
- Sel 0,01g

## CATÉGORIES:

[Facile](#), [Boeuf](#), [Autour du monde](#), [Riz Long Grain](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Riz long grain et boeuf à la coréenne](#)

Temps

15 min

Ingrédients

11 produits



## **Salade surprise au riz long grain**

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits



## **Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates**

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits

---

**Source URL:** <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/chili-con-carne>