Chili Con Carne
RECETTE

# Chili Con Carne



| | |
|---|---|
| **TEMPS** | 50 min |
| **INGRÉDIENTS** | 9 produits |
| **QUANTITÉS** | 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 laisera pas indifférent.

## INGRÉDIENTS

- 375g de Riz long grain BIO Ben’s Original™ (sachets 3 x 125g)
- 200g de bœuf haché
- 1 grosse boite 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*