

# Ben's Original™

Chili Con Carne  
RECETTE

## Chili Con Carne



<?xml version="1.0"?>

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.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## 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

#### PLUS DE DÉTAILS



### Salade surprise au riz long grain

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits

#### PLUS DE DÉTAILS



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

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits

#### PLUS DE DÉTAILS

---

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