



# Chili con carne

Prépare un repas réconfortant  
pour les fraîches journées d'automne.

## Ingrédients

- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 gros oignon rouge haché
- 2 branches de céleri hachées
- 2 poivrons verts en petits dés
- 1 courgette (zucchini) en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelé
- poivre du moulin et sel



## Étapes de la préparation



**1** Avec l'aide d'un adulte, fais chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle. Ajoute l'oignon et le céleri. Fais cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.



**2** Ajoute les poivrons, la courgette et l'ail, et poursuis la cuisson 5 minutes.



**3** Ajoute maintenant le bœuf, le chili, le paprika et le cumin. Remue à l'aide d'une cuillère en bois pour bien émietter la viande.



**4** Ajoute les tomates broyées. Lorsque ça bout, réduis à feu moyen-doux et laisse mijoter 20 minutes.



**5** Mets ensuite les haricots rouges et le maïs. Poivre et sale un peu, puis mélange bien.

### Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 215 cal  
Protéines : 18 g  
Matières grasses : 5 g  
Glucides : 27 g  
Fibres : 7 g  
Sodium : 186 mg