

## **Chili Con Carne (Bedon Gourmand)**

### Ingrédients

- 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 en petit dés (pas mis)
- 1 gousse d'ail hachée
- 450 g de boeuf haché extra maigre
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 boîte de 796 ml de tomates broyées
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges rincés et égouttés
- 1 tasse de maïs en grains surgelé
- Poivre du moulin et sel

### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et ajouter l'oignon et le céleri. Cuire 5 minutes en remuant de temps en temps, puis ajouter les poivrons, la courgette et l'ail. Poursuivre la cuisson 5 minutes et ajouter le boeuf, le chili, le paprika et le cumin. Remuer à l'aide d'une cuillère de bois pour bien égrainer la viande.
2. Ajouter les tomates broyées et, au premier bouillon, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 20 minutes.
3. Mettre ensuite les haricots et le maïs, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mélanger et répartir dans des contenants hermétiques. Réchauffer le matin et transvider dans des thermos préchauffés ou conserver au frais jusqu'au repas et réchauffer au moment de servir.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

Portions: 8

Source: Les lunchs de Geneviève