



**Moisson Rimouski-Neigette**

## **FICHE RECETTE: CHILI**

### **INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PORTIONS**

- 1 oignon, haché
- 1 lbs de viande hachée\*
- 2 carottes, en dés
- 1 poivron, en dés
- 1 boîte de maïs
- Autre légume (Champignons, céleri, patate douce, etc)
- 1 c. à soupe de chili en poudre
- Autres épices: Cumin, paprika, cayenne, etc
- 1 grosse boîte de tomates en dés (ou tomates entières)
- 1/2 boîte de pâte de tomate
- 1 boîte de soupe de tomate
- 1 tasse d'eau ou de bouillon
- 1 boîte de légumineuses (haricots ou un mélange)

### **NOTES**

Pour un chili végétarien, remplacez la viande hachée par du tofu émiétté!

### **MÉTHODE**

- Dans un gros chaudron, faites chauffer un filet d'huile à feu moyen-élevé et ajoutez l'oignon. Laissez cuire environ 5 minutes.
- Ajoutez la viande hachée et faites cuire environ 8 à 10 minutes.
- Ajoutez les légumes et les épices. Laissez cuire environ 5 minutes en brassant. Salez et poivrez au goût.
- Ajoutez tous les produits de tomate et les liquides. Portez à ébullition et laissez mijoter environ 40 minutes. Remuez de temps à autre.
- Ajoutez les légumineuses, et laissez cuire 5 minutes de plus. Rectifiez l'assaisonnement.
- Vous pouvez garnir le chili de fromage râpé, d'herbes fraîches, de crème sure ou d'un quartier de lime. Accompagnez de riz ou de tortillas.

**Pour voir la capsule vidéo ou d'autres idées de recettes visitez:  
[Moissonrimouski.org/recettes/](https://moissonrimouski.org/recettes/)**