

# Chili à la mijoteuse

- Une délicieuse recette facile de chili à la mijoteuse! (Santé et nourrissant!)



PRÉPARATION  
15 MIN

CUISSON  
6H10

TEMPS TOTAL  
6H25

PORTIONS  
6-7

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 lb (0.9 kg) de bœuf haché
- 1 gros oignon jaune tranché finement
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 conserves de **tomates en dés** de 796 ml
- 3 tasses (750 ml) de **sauce tomates**
- 1/2 tasse (125 ml) de **bouillon de bœuf**
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 2 cuillères à thé et demie de cumin
- 2 cuillères à thé de paprika
- 2 cuillères à thé de cacao
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1/2 cuillère à thé de coriandre moulue
- Sel et poivre au goût
- 1 conserve (15 oz) de fèves rouges foncées, rincée et égouttée
- 1 conserve (15 oz) de fèves rouge pâle, rincée et égouttée
- Garnir de fromage Monterey Jack, crème sure et sauce piquante

## Préparation :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites revenir les oignons pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter à la mijoteuse.
2. Ajoutez la viande hachée et faites brunir la viande sans la faire cuire complètement. Retirer le gros du gras, mais en laisser environ 2 cuillères à soupe. Ajouter à la mijoteuse
3. Ajouter les tomates en dés, la sauce tomate, le bouillon de bœuf et les épices dans la mijoteuse.
4. Faire cuire à LOW pendant 5 à 6 heures.
5. Ajouter les fèves et faire réchauffer un autre 10 minutes.

6. Servir en garnissant de fromage et de crème sure.

“ *Préparez-vous cette délicieuse recette de chili au boeuf à la mijoteuse! Ça fait beaucoup de portions pour les lunchs et c'est très facile à faire :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)