

Recette

HARICOTS ROUGES ET VERTS FAÇON CHILI

Type

Plat

Temps

Préparation : 20 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 grosse boîte de haricots verts
- 300 gr de viande hachée à 5% de matière grasse
- 140 gr de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de ketchup ou 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika, origan, cumin, ail en poudre



| | |
|----------------|---|
| Etape 1 | Dans une poêle ou sauteuse, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive |
| Etape 2 | Ajouter le concentré de tomate avec 3 à 4 fois le volume d'eau, la feuille de laurier, le sucre ou le ketchup |
| Etape 3 | Ajouter la viande et mélanger régulièrement jusqu'à sa cuisson |
| Etape 4 | Ajouter les épices |
| Etape 5 | Ajouter et mélanger les haricots rouges et verts et faire chauffer le tout |

Servir avec du riz pour un repas du midi !