

CHILI CON CARNE

Ingrédients :

2 oignons

4 têtes d'ails

1 cube bouillon de bœuf (facultatif) dans 20 cl d'eau

Concentré de tomate 200 gr

½ cuillère à café d'origan

3 cuillères à café de cumin

400 gr de viande haché

800 gr d'haricots rouges (à faire tremper la veille)

4 cuillère à café de poudre chili (à doser à la fin selon votre goût)

Recette :

- 1/3 d'eau à chauffer dans la cuve du Vitaliseur quand celle-ci frémit
- Poser sur le tamis les haricots rouges et les laisser 45 minutes
- Eplucher les oignons et l'ail puis mixez-les
- Les faire revenir dans la soupière du Vitaliseur avec du beurre végétal et un peu d'huile d'olive
- Ajoutez la viande et salez, poivrez laissez cuire 6 minutes
- rajoutez votre concentré de tomate, le cumin, l'origan le bouillon de cube et la purée de tomates
- dès que les haricots rouges sont cuits rajoutez-les à la viande
- versez petit à petit ma poudre de chili et goûte afin de ne pas trop pimenter
- laissez le tout mijoter 20 minutes et servez bien chaud

Bon appétit