

## ***Chili facile à manger avec des croustilles de maïs***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 37-47 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- huile végétale pour la cuisson
- 1 tasse d'oignon haché fin
- 2-3 gousses d'ail
- 1 tasse de poivron vert haché fin
- 1 livre de porc haché ou de bœuf haché
- 1/4 tasse de poudre de chili
- 1 c. thé de cumin moulue
- 1 c. thé de coriandre moulue
- 2 c. thé de moutarde séchée
- Au goût du poivre de Cayenne selon votre appétit pour l'épicé!
- 2 c. soupe de mélasse
- 1/4 tasse de sauce chili
- 1/4 tasse de sauce 57
- 1 boîte de tomates broyées de 28 onces
- 1 boîte de haricots noirs de 19 onces
- Sel et poivre au goût

Note : Vous pouvez remplacer la viande par un bloc de tofu ferme émietté. Si vous n'avez pas de tomates broyées, passez au mélangeur une boîte de tomates en dés et le tour sera joué.

## Préparation

---

1. Chauffez l'huile et faire suer l'oignon et l'ail.
2. Ajoutez les poivrons et les attendrir.
3. Ajoutez par la suite votre viande et la faire brunir.
4. Une fois la viande brunit, ajoutez les épices et bien enrober la viande.
5. Ajoutez le reste des ingrédients sauf les haricots et laissez mijoter à feu doux de 30 à 40 minutes.
6. Ajoutez en tout dernier lieu les haricots noirs.