



CHILI CON CARNE AU BŒUF ET HARICOTS NOIRS AVEC YAOURT GREC ET PICKLES D'OIGNONS ROUGES

INGREDIENTS

4 citrons verts
4cc de vinaigre de
vin
sucre en poudre
2 oignons rouges
2 oignons jaunes
2 poivrons rouges
400g de bœuf haché
4 gousses d'ail
épices mexicaines
(Ducros)
origan
2 mini-boîtes de
concentré de
tomates
1 grosse boîte de
haricots noirs
cuisinés
2 boîtes moyennes
de tomates en dés
1 avocat
1 botte de coriandre
1 yaourt à la grecque
vinaigre balsamique

Presser le jus des citrons verts. Ajouter le vinaigre de vin, une pincée de sucre et de sel. Couper les oignons rouges en petits dés, ajouter dans le bol et bien mélanger. Réserver en mélangeant de temps en temps. Faire chauffer un peu d'huile. Ajouter les oignons jaunes émincés, les poivrons coupés en dés et le bœuf haché. Faire revenir 5min. Ajouter les gousses d'ail écrasées, des épices mexicaines, de l'origan et le concentré de tomates. Cuire 2min. Ajouter les dés de tomates et les haricots noirs. Laisser mijoter 20min. Arroser le chili avec du vinaigre balsamique, ajuster l'assaisonnement. Couper 1 avocat en lamelles et ciseler la botte de coriandre. Incorporer 1 yaourt grec au chili, bien mélanger. Servir le chili avec les pickles d'oignons rouges, 1CS de yaourt grec, quelques lamelles d'avocat et la coriandre ciselée.

J'avais fait du riz blanc à côté pour mes hommes. Déguster.