

Chili con carne de lentilles

Recette pour 6 personnes

500 g de viande hachée de bœuf
2 oignons émincés
2 gousses d'ail écrasées
800 g de concassé de tomates
300 g de carottes pelées et coupées en dés
200 g de branches de céleri (avec les feuilles) émincées
1 litre de bouillon de bœuf
400 g de lentilles vertes
1 poivron (vert, rouge ou jaune)
1 C à soupe de paprika
1 C à soupe de sucre
1 C à café d'origan
1 C à café de cumin moulu
1 C à café de sel
poivre noir

pour la déco et un goût frais (facultatif) :
un bouquet de coriandre fraîche
des tomates fraîches coupées en dés
quartiers de citron vert

Préparation

Dans une cocotte, fais cuire à feu vif le bœuf haché, il doit même griller un peu. Ajoute ensuite les oignons et l'ail. Remue bien et laisse cuire 2 minutes.

Ajoute ensuite tous les autres ingrédients (sauf la coriandre et les tomates fraîches).

Porte à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen et à couvert pendant 30 minutes (pour une cuisson en cocotte-minute, c'est 10 minutes à partir du sifflement de la soupape). Pense à remuer de temps en temps.

