



Chili facile, délicieux et économique

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



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 1/2 livre de viande hachée
- 1 1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
- 1 tasse de poivron, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) de légumineuses au choix, rincées
- Un pot de 28 onces (825 ml) de sauce tomate
- Une conserve 14 onces (410 ml) de tomates en dés
- 2-3 c. à table de poudre de chili
- 1-2 c. à thé de moutarde en poudre
- 3/4 c. à thé de basilic
- 1/2 c. à thé de poivre noir

Garnitures au choix :

- Crème sûre
- Coriandre fraîche
- Fromage râpé
- Croustilles de maïs
- Doritos piquants

Préparation

1. Faire dorer la viande dans un peu d'huile d'olive avec les oignons et l'ail.
2. Une fois le tout cuit, déposer dans la mijoteuse.
3. Mélanger le reste des ingrédients à la viande.
4. Laisser cuire à LOW pendant 6 à 8 heures.
5. Servir avec les garnitures de votre choix.