



# Chili trop facile

 *En deux mots :*

Un chili tellement facile que c'en est un peu honteux - et aisé à transformer en version vegan.

Goût et pouvoir de satiété garanti, pour ressortir du repas absolument satisfait.

Plein de fibres, de protéines et de glucides complexes, pour avoir de l'énergie pour toute la journée.

C'est l'un des "repas-de-la-flemme" préférés de lola : facile, rapide, complet, parfait pour une session meal prep, car il se réchauffe admirablement bien.

*Pour 4 personnes*

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson : 30 minutes ou +*

*Difficulté :* 

## Ingrédients

- ▶ 400 g de bœuf, steak haché 5% mg
- ▶ 250 g d'haricots rouges en conserve
- ▶ 800 g de tomates pelées en conserve
- ▶ 2 pièce d'oignon
- ▶ 2 gousse d'ail
- ▶ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 2 pièce de poivron, vert, jaune ou rouge, cru
- ▶ 1 cuillère à café de chili
- ▶ 1 cuillère à café de cumin
- ▶ 1 cuillère à soupe de paprika

## Instructions

Couper grossièrement les oignons (courage)  
Dans une grande casserole, dans l'idéal une cocotte, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive à feu vif.  
Quand ils sont translucides et sentent bons, ajouter l'ail.  
Après deux minutes, ajouter la viande et les épices (chili, cumin, paprika) et faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose.  
Ajouter les tomates pelées et une grosse pincée de gros sel.  
Passer à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes (voire plus si vous avez le temps).

En parallèle, couper les poivrons.

Après 20 minutes de cuisson, ajouter les poivrons et les haricots rouges et laisser cuire encore 10 minutes.

## Accompagnement :

Vous pouvez servir ce chili avec du riz complet (classique). Fondamentalement, toute céréale (quinoa, pâtes...) fonctionnera bien aussi !

## Astuces :

Pour un chili encore plus facile et rapide ou pour manger quand même des poivrons en hiver, n'hésitez pas à utiliser des poivrons surgelés déjà découpés (comptez 600g pour 4 personnes).

Vous pouvez ajouter du maïs en boîte au chili.

Pour une version vegan, vous pouvez remplacer la viande par deux boîtes de conserve de 500g de légumineuses (par exemple des haricots rouges et des haricots blancs, des lentilles...).

Pour une version grosse, grosse flemme (parce que ça arrive), vous pouvez directement faire cuire le riz dans la même casserole que le chili (la cuisson sera alors un peu plus longue), en ajoutant, en même temps que le riz, 300-400mL d'eau à la préparation.

Il se réchauffe très bien, pour être consommé un autre jour.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.