Recette bio : chili printanier et sa salade fraîcheur

"Une recette de chili con carne bio à découvrir de toute urgence !"

Pour fêter le printemps, Jardin BiO vous propose sa recette de chili bio ! Un traditionnel mexicain qui n'en finit pas de nous séduire.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	45 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Moyen

Les + recettes

Plat

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- **Pour le chili :**
- 250 g oignons doux
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 c. à soupe d´huile d'olive Jardin BIO
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 600 g de purée de tomates Jardin BiO
- 2 c. à soupe de double concentré de tomate Jardin BiO
- 2 c. à café mélange indien Jardin BIO
- 2 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de chili
- ½ c. à café d´origan
- 1 pincée de thym
- 1 pot de 660 g de haricots rouges à la sauge Jardin BIO
- 100 g de cheddar
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 1 paquet de nachos
- **Pour la salade fraîcheur :**
- ½ concombre
- 2 tomates
- 1 avocat
- 2 citrons vert
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel au goût

Etapes de préparation

1. **Pour le chili :**
2. Éplucher et hacher les oignons.
3. Couper le poivron en dés.
4. Faire revenir l'oignon, le poivron dans 2 cuillères à soupe d'huile.
5. Ajouter la viande hachée et faire dorer légèrement.
6. Verser la purée de tomates, le double concentré de tomate, l'ail pressé et le bouillon de bœuf.
7. Ajouter à la tomate le mélange indien, le cumin, le chili, l'origan, le thym et 1 feuille de laurier et laisser mijoter pendant 20 minutes.
8. Rincer les haricots rouges et les égoutter.
9. Ajouter les haricots rouges, mélanger et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires.
10. **Pour la salade fraîche :**
11. Couper le concombre, les tomates et l'avocat en dés et verser tout dans un bol.
12. Hacher la menthe.
13. Fouetter le vinaigre de cidre avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
14. Ajouter les crudités, la menthe, saler au goût et mélanger.
15. **Pour le montage :**
16. Effeuiller la coriandre.
17. Râper le cheddar.
18. Couper les citrons en quartiers et réserver.
19. Décorer le chili con carne d'un peu de cheddar et de quelques feuilles de coriandre. Servir le plat accompagné de la salade fraîche, des quartiers de citron vert et de nachos.
20. ASTUCE : Pour une déclinaison de cette recette vous pouvez remplacer la viande de boeuf par du veau, du poulet ou du tofu fumé haché !