

# Ben's Original™/MC

Chili con carne  
RECETTE

## Chili con carne



**TEMPS** 40m  
**INGRÉDIENTS** 13 articles  
**DONNE** 4 portions

Regorgeant de haricots rouges et noirs, notre chili con carne est le souper de semaine parfait pour tous.

<?xml version="1.0"?>



Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (250 g chacun) riz de marque CONVERTED(MC) BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)

- 450 g (1 lb) bœuf haché très maigre
- 1 oignon moyen, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 tasse (250 mL) maïs sucré
- 1 tasse (250 mL) haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 tasse (250 mL) haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 tomate moyenne, épépinée et hachée
- 1 tasse (250 mL) tomates hachées en boîte
- 1 c. à table (15 mL) poudre de chili
- 1 c. à thé (5 mL) cumin moulu
- Quartiers de lime
- Coriandre

## PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire sauter le bœuf haché avec l'oignon et l'ail de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée; égoutter.
2. Incorporer le reste des ingrédients, sauf le riz, la lime et la coriandre. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la préparation épaississe.
3. Entre-temps, chauffer le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Servir le chili avec le riz. Garnir de quartiers de lime et de coriandre.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 526
- Glucides (g) 61 g
- Fibres (g) 13 g
- Protéines (g) 37 g
- Sucres (g) 6 g
- Matières grasses (g) 11 g
- Sodium (mg) 570 mg

## CATÉGORIES :

[Bœuf](#), [Plus de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## **Repas d'enchilada au bœuf et au fromage dans un poêlon**

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles



## **Bols de tostadas au riz et aux haricots**

Temps de cuisson

15m

Ingrédients

6 articles



## **Porc à la sauce hoisin et au miel avec riz au jasmin**

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

13 articles

---

**Source URL:** <https://ca.bensoriginal.com/recipes/chili-con-carne>