

Temps : 30 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Préparation

Etape 1

Mélange chili con carne

Dans une cocotte, faites dorer les oignons et l'ail. Ajoutez la viande hachée, puis mélangez et faites cuire le tout à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Versez le bouillon de bœuf et laissez le réduire. Incorporez ensuite les tomates concassées, les épices mexicaines, le cumin et le Tabasco. Laissez mijoter cette base pendant que vous préparez le reste des ingrédients.

Etape 2

Mélange chili con carne

Pendant que la base de votre chili mijote, rincez et égouttez votre maïs et vos haricots rouges. Une fois que la base a bien réduit et que les saveurs se sont développées, ajoutez le maïs et les haricots rouges à la cocotte. Mélangez bien et laissez cuire quelques minutes de plus pour que tous les ingrédients soient chauds avant de servir.

Etape 3

Dressage

Garnir la tortilla avec le mélange chili con carne et ajouter les pickles d'oignons rouges, le persil frais, une cuillère de crème épaisse et des dés d'avocats.

Ingrédients



200 g Tortilla blé nature



Haricots rouges



Egrené ou haché de bœuf



100 g Oignons frais



25 g Mélange à la mexicaine



Concassé de tomate



Ail



Cumin moulu



Bouillon de bœuf



Tabasco



Maïs en boîte



Pickles d'oignon



40 ml Vinaigre blanc



20 g Sucre semoule



100 g Oignons rouges



60 ml Eau

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	511
Matières grasses (g)	1.6
Dont acides gras saturés	5.9
Glucides (g)	11.1
Dont sucres	3.1
Protéines (g)	4.8
Sel (g)	0.45