



Vert pour choisir locale

.....
 Ingrédients en **vert** = cultivés
 ou produits localement



Oignon



Bœuf



Céleri



Poivron



Chou



Maïs

Chili au bœuf

Par Jenny & Rosie

Portions : 6-8

Ingrédients

- | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile |
| 1 grand | Oignon , en dés |
| 1 lb (454 g) | Bœuf haché (ou porc haché) |
| 2 branches | Céleri ou ½ petite tête de céleri-rave , coupé en dés très fins |
| 1 | Poivron (de n'importe quelle couleur), émincé ou 1 tasse (250 ml) de chou émincé |
| 2 | Gousses d' ail , émincé |
| 1 c. à thé (5 ml) | Sel |
| 3 c. à soupe (45 ml) | Poudre de chili |
| 2 x (540 ml boîtes | Haricots rouges ou noirs, égouttés |
| 1 x (796 ml) boîte | Tomates entières ou 4 tasses (1 L) de purée de tomates |
| 1 x (156 ml) boîte | Pâte de tomates |
| ½ tasse (125 ml) | Eau |
| 1 tasse (250 ml) | Maïs frais ou congelé |

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour des haricots secs, les faire tremper la veille de la recette.

1. Faire chauffer une grande casserole à feu vif. Ajouter l'huile, les oignons et la viande hachée.
2. Cuire et remuer pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit dorée et que les oignons soient tendres. Ajouter le céleri, les poivrons, l'ail et le sel. Remuer et cuire 10 minutes.
3. Ajouter le chili en poudre et cuire une minute, puis ajouter les haricots, les tomates (les casser avec les mains au fur et à mesure qu'elles sont ajoutées), le concentré de tomates et l'eau. Porter le mélange à ébullition à feu moyen, en remuant fréquemment.
4. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant au moins 30 minutes. Ajouter le maïs, bien mélanger et laisser mijoter encore 10 minutes. Goûter et servir avec tout ou partie des garnitures facultatives.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des patates douces coupées en dés à l'étape 2 ou de la purée de patates douces à l'étape 4 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Tortillas
- ★ Pain grillé à l'ail ou pain de maïs
- ★ Fromage râpé
- ★ Crème sûre
- ★ Laitue romaine ou iceberg (ajouter du chou frisé finement haché si souhaité)
- ★ Tomate
- ★ Chou rouge ou vert
- ★ Carottes râpées
- ★ Oignon
- ★ Maïs
- ★ Patates douces - rôties
- ★ Guacamole ou avocats hachés
- ★ Poivrons banane
- ★ Coriandre
- ★ Sauce piquante
- ★ Fruit

Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette !' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner ! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires ! 😊"

- Jenny & Rosie



Tortillas



Fromage



Crème sûre



Laitue



Tomate



Chou



Carotte



Oignon



Maïs



Patate douce



Coriandre



Fruit