

Visuel d’illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE / TRADITION FAMILIALE

Chili con carne

traditionnel

Haricots rouges & tomates

Présentation

Un classique familial d’inspiration tex-mex, où le bœuf doré rencontre les haricots rouges, la tomate, le poivron et les épices. Une cuisson douce donne une sauce riche et nappante, pour un plat généreux et réconfortant.

Ingrédients • 4 personnes

- 600 gr de bœuf haché
- 480 gr de haricots rouges cuits, égouttés
- 600 gr de tomates concassées
- 1 poivron rouge (environ 180 gr)
- 1 gros oignon (environ 180 gr)
- 3 gousses d’ail
- 25 gr de concentré de tomates
- 150 ml de bouillon de bœuf peu salé
- 20 ml d’huile d’olive
- 2 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de paprika doux
- 1 c. à café d’origan séché
- ¼ à ½ c. à café de piment de Cayenne
- 1 feuille de laurier
- 6 gr de sel fin, à ajuster
- Poivre noir du moulin
- 10 gr de coriandre fraîche (facultatif)

Informations pratiques

Personnes : 4
Préparation active : 20 min
Cuisson : 1 h 05 à 1 h 15 environ
Repos : 5 min
Durée totale : 1 h 30 à 1 h 40 environ
Difficulté : Facile
Coût : Modéré
Saison : Toute l’année
Matériel : Cocotte épaisse, spatule, couteau

Déroulé / préparation

1. **Préparez les ingrédients.** Émincez l’oignon et hachez l’ail. Épépinez le poivron, puis coupez-le en petits dés. Égouttez et rincez les haricots rouges.
2. **Faites dorer le bœuf.** Chauffez **10 ml d’huile** dans la cocotte. Faites rissoler le bœuf en deux fois, à feu assez vif, **5 à 6 min**, en l’émiettant à la spatule. Réservez.
3. **Faites revenir les légumes.** Ajoutez les **10 ml d’huile** restants. Faites revenir oignon et poivron **6 à 8 min** à feu moyen. Ajoutez l’ail et poursuivez **1 min**.
4. **Parfumez le mélange.** Incorporez cumin, paprika, origan et piment de Cayenne. Mélangez **30 s**. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire **1 min**.
5. **Laissez mijoter.** Remettez le bœuf dans la cocotte. Ajoutez tomates concassées, bouillon et laurier. Laissez frémir à feu doux **35 à 40 min**, couvercle entrouvert, en remuant régulièrement.
6. **Ajoutez les haricots.** Incorporez les haricots et prolongez la cuisson à découvert **15 à 20 min**, jusqu’à obtenir une sauce épaisse et nappante. Ajoutez un peu d’eau si besoin.
7. **Terminez et servez.** Retirez le laurier. Salez, poivrez, ajustez le piment. Laissez reposer **5 min** hors du feu. Servez chaud, parsemé de coriandre si désiré.

Province de Hainaut | HAINAUT DÉVELOPPEMENT

Une initiative de la Province de Hainaut - Hainaut Développement

www.hainaut-terredegouts.be

HAINAUT TERRE DE GOÛTS

Conseils & alternatives

Chili con carne traditionnel • haricots rouges et tomates

Accompagnements & dressage

- **Riz blanc :** il absorbe la sauce épicée sans masquer le goût du bœuf.
- **Tortillas de maïs :** à proposer tièdes pour accompagner chaque bouchée.
- **Service :** répartissez en bols préchauffés avec un peu de coriandre fraîche, si souhaité.

Vins & boissons

- **Rouge souple :** un vin fruité et peu tannique convient à la sauce relevée.
- **Bière belge :** une ambrée modérément amère accompagne les épices.
- **Sans alcool :** eau pétillante avec quelques gouttes de citron.

Variantes

- **Moins épicé :** réduisez ou supprimez le piment de Cayenne ; conservez les autres épices.
- **Haricots mélangés :** remplacez 240 gr de haricots rouges par 240 gr de haricots noirs cuits et égouttés.
- **Plus relevé :** augmentez progressivement le Cayenne, après avoir goûté.

Astuces

- **Coloration :** faites revenir la viande en plusieurs fois pour ne pas la faire bouillir.
- **Sauce trop liquide :** prolongez la cuisson sans couvercle.
- **À l’avance :** le chili réchauffé le lendemain gagne en profondeur aromatique.

Produits à privilégier

- Privilégiez une viande de bœuf issue d’un élevage hainuyer. En saison, procurez-vous tomates, poivrons, oignons et ail auprès de maraîchers locaux. Vérifiez toujours l’origine réelle des produits.

Conservation

- Refroidissez rapidement les restes, placez-les au réfrigérateur à 4 °C maximum dans les 2 heures et consommez-les sous 48 heures. Réchauffez-les bien à cœur et idéalement une seule fois.

Note éditoriale

Version familiale répandue du chili con carne, d’inspiration tex-mex : la présence de tomates et de haricots rouges la distingue du « Texas Red » sans haricots. Les durées de préparation et de cuisson sont indicatives et peuvent varier selon le matériel utilisé.

Province de Hainaut | HAINAUT DÉVELOPPEMENT

Une initiative de la Province de Hainaut - Hainaut Développement

www.hainaut-terredegouts.be

HAINAUT TERRE DE GOÛTS