

# Chili con carne

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 170 gr.



Ingrédients	Quantité
- Boeuf-Viande hachée 15% MG AOP brut	0.750 kg
- Coulis de tomate appertisé	0.400 kg
- Haricot rouge appertisé	0.200 kg
- Poivron rouge brut	0.150 kg
- Oignon cubes légumerie cru sous vide	0.100 kg
- Fromage-Cheddar rapé brut	0.050 kg
- Concentré tomates double appertisé	0.030 kg
- Ail haché surgelé	0.008 kg
- Chili poudre déshydraté	0.005 kg
- Huile d'olive	0.005 litre
- Origan déshydraté	0.001 kg
- Fleur de sel de Guérande IGP déshydraté	0.001 kg

## Progression de la recette

- Réaliser les préparations préliminaires et pesées,
- Faire suer les oignons, les poivrons et l'ail à l'huile d'olive;
- Ajouter le bœuf , saisir, ajouter le concentré de tomate, le coulis de tomate, les épices et le sel, porter à ébullition;
- Laisser mijoter 1 heure, ajouter les haricots rouges et rectifier l'assaisonnement;
- Réserver à +65°C;
- Servir avec du cheddar rappé.

Grammage portion (1 pers.) : 170 g  
Coût portion (1 pers.) : 1.06 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 18.47 g  
Lipides : 5.74 g (dont ajoutés : 2.19 g)  
Glucides : 8.22 g (dont sucres : 4.79 g)  
P / L : 3.22

Energie : 158.45 Kcal  
662.30 Kj  
Calcium : 48.58 mg  
Sel : 820.55 mg

## Allergènes :

- Présence : lait.
- Trace : aucun