

Chili macaroni tout-en-un



Inspiré par lovecanadianbeans.ca

Portions: 6

Ingédients :

- 1 lb (450 g) de bœuf haché
- 1 oignon moyen, haché
- 1 poivron (couleur au choix), haché
- 2 tasses (750 ml) d'eau
- 1 boîte de 398 ml de haricots rouges, égouttés et rincés
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail en poudre
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan
- 1 ½ tasse (350 ml) de macaronis secs
- 1 boîte de maïs, égoutté
- 1 tasse de fromage cheddar râpé



Préparation :

1. Faites revenir le bœuf haché, l'oignon et les poivrons.
2. Égouttez l'excès de graisse.
3. Ajoutez l'eau, les haricots, les tomates et les épices.
4. Portez à ébullition. Ajoutez les macaronis et réduisez le feu à moyen-doux.
5. Couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les macaronis soient tendres, en remuant de temps en temps.
6. Ajoutez le maïs dans les 5 dernières minutes.
7. Retirez du feu et garnissez de fromage râpé.



Rincer et égoutter les haricots pour réduire les gaz et le sel.

Remplacez les tomates en conserve et les épices par un pot de salsa.

Utilisez des haricots noirs, pinto, blancs ou mélangés à la place des haricots rouges.