

CHILI CON CARNE

(7 PERS.)

Ingrédients

- oignons 3
- viande de bœuf haché 875g
- concentré de tomate 2.5 c. à s.
- ail 3
- haricots rouges 700g
- sel & poivre
- sel & poivre
- tomate 2.5
- poivron 2.5
- huile 7 c. à s.
- poivre de cayenne 2p.
- cumin 2.5 c. à s.

Instructions:

- Salez et poivrez la viande et faites le revenir à l'huile dans une cocotte.
- Epluchez les oignons et hachez les finement puis faites les revenir. Lavez le poivron, fendez le en deux et débarrassez le de la queue et des pépins. Détaillez les en fines lanières. Pelez la tomate et concassez la grossièrement. Ajoutez les oignons et le poivron au contenu de la cocotte et laissez cuire 3 à 4 min.
- Ajoutez la tomate concassée, les gousses d'ail pilées puis les haricots égouttés. Délayé le concentré de tomate, agrémentez d'une forte pincée de poivre de cayenne et le piment, laissez mijoter environ 1h. Vérifiez la cuisson des haricots rouges.
Rectifier assaisonnement.

épicerie / magasin
3.40 € / 25€

CRÊPES (ENV. 25 CRÊPES)

Ingrédients

- 560g de farine
- 6 oeufs
- 15g de sel
- 56g d'huile
- 37g de sucre
- 750g de lait
- 370g d'eau

Instructions:

- Verser la farine dans un saladier et former un puit.
- Y déposer les oeufs, le sucre et l'huile.
- Mélanger avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait et l'eau pour obtenir une consistance homogène.

épicerie / magasin
0.52 € / 3.90€

