

# MENU DU 8 DÉCEMBRE



**DEJEUNER :**

**CHILI CON CARNE ALLEGÉ**

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



+ SALADE VERTE

YAOURT + ANANAS



**DINER :**

**POÊLÉE DE CREVETTE AU CURRY**  
(+ FÊVES SI FÉCULENTS LE SOIR)

HARICOTS PLATS

YAOURT + CLÉMENTINE



# LE CHILI CON CARNE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600g de haricots rouges
- 400g de viande de bœuf hachée
- 1 grosse boîte de chair de tomate
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de piment de Cayenne

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**TEMPS TOTAL : 30 MIN**

## PRÉPARATION

**1.**

- *Pelez les oignons et l'ail, coupez les oignons en quartiers. Pressez l'ail.*

**2.**

- *Chauffez l'huile dans une grande casserole, faites revenir l'ail et l'oignon pendant 2min environ en mélangeant.*
- *Ajoutez la viande, le cumin et le piment.*
- *Laissez revenir 5 minutes en remuant.*

**3.**

- *Versez les haricots rouges égouttés et la chair de tomates, mélangez, couvrez la casserole.*
- *Laissez mijoter 15min environ.*
- *Servez décoré de coriandre.*