



Chili con carne

Unités **ProPoints**® : 4

Parts : 4

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients

2 gousse(s) Ail
2 pièce(s) Oignon
2 pièce(s) Poivron
1 cc Sauce chili
1 CS Huile de colza
200 g Bœuf, steak haché 5% cru
400 g Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (consERVE au naturel)
1 boîte(s) Haricots rouges cuits
1 boîte(s) Maïs

Instructions

Peler l'ail et les oignons. Dans une grande sauteuse, les faire revenir dans l'huile. Ajouter les poivrons émincés puis, après 5 minutes, le haché de boeuf émietté.

Lorsque tout est saisi, verser la boîte de tomates, les haricots rouges et le maïs égouttés. Assaisonner et cuire 15 minutes.

Servir chaud avec la sauce chili, à prt. Chacun dosera lui-même le piment dans son assiette.

© 2012 Weight Watchers International, Inc. © 2012 WeightWatchers.com, Inc. Tous droits réservés. Aucune reproduction, même partielle, autre que celles prévues à l'article L. 122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle, ne peut être faite de ce site sans l'autorisation expresse de son auteur.

WEIGHT WATCHERS et **POINTS** sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Ces marques sont concédées en licence à WeightWatchers.fr.