

## Le livre de cuisine de la semaine

"SAVEURS AMÉRICAINES" PAR CONSTANCE BORDE,  
SHEILA MALOVANY-CHEVALLIER, CHRISTINE FLEURENT

641.595 1 DOB LOI

Thanksgiving, ne suit pas les caprices du calendrier : c'est le quatrième jeudi de Novembre, un point c'est tout ! Cette fête remonte aux pèlerins de 1620 qui, tout frais débarqués du Mayflower, sans l'aide et les conseils des amérindiens auraient crevé de faim. Thanksgiving, une façon de remercier la terre, les récoltes et la générosité.



Aujourd'hui, les américains restent fidèles à ce repas qui rassemble et célèbre.

Cette année, bien sûr il y aura moins de convives autour des tables, mais le plaisir, lui, sera bien là, aussi j'ai pensé à un plat qui se prête au partage et se cuisine à l'avance : un bon chili, qu'en dites-vous ?

Bon appétit !  
M.F



## Chili Con Carne

### Les ingrédients

**POUR 8 PERSONNES**

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2 heures

- 1kg de viande de bœuf hachée
- 250 g de haricots rouges en boîte
- 800 g de tomates pelées
- 2 gros poivrons verts
- 2 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 140 g de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 5 cuil. à soupe (ou moins) de chile en poudre (piment doux)
- 2 feuilles de laurier
- 3 cuil. à café de paprika
- 3 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à soupe d'aneth
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de persil frais
- 1 cuil. à café de poivre
- 2 cuil. à café de sel

### La recette

*Petit message personnel : j'aime servir le chili avec un bol de guacamole et un bol de crème fraîche, puisque contrairement aux USA nous ne connaissons pas la sour cream ou crème aigre.*

- Faites sauter, dans l'huile d'olive et à feu vif, les oignons et l'ail grossièrement hachés. Ajoutez la viande, faites bien rissoler et ajoutez ensuite les poivrons hachés grossièrement. Poursuivez la cuisson pendant encore 3 ou 4 minutes, toujours à feu vif.
- Incorporez alors le sucre, le poivre, le sel, le laurier, le paprika, le cumin et 3 cuillerées à soupe de chile. Ajoutez les tomates pelées et le concentré de tomates, mélangez et laissez mijoter doucement pendant au moins 1 heure.
- Ajoutez enfin les haricots et poursuivez la cuisson encore 15 minutes, puis assaisonnez avec le reste de chile (à votre goût), du sel, l'aneth et le persil hachés. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.



Une recette à télécharger sur [bm-poitiers.fr](http://bm-poitiers.fr)

La semaine prochaine :  
pour clore le festin...