



CPE

Chez tante Juliette



Titre : Chili au poulet et haricots noirs

Ingrédients :

- 10 lbs de poulet haché
- 4 oignons espagnole haché
- 8 tasses de carottes en dés
- 8 gousses d'ail haché
- 3x100 oz de tomates en dés
- 369 ml de pâte de tomate
- 500 ml de sauce chili
- 4 bte d'haricots noirs = 1 bte en purée
- Cumin, chili mexicain

Méthodes :

- Faire revenir la viande.
- Ajouter les légumes.
- Ensuite le reste des ingrédients et laisser mijoter au minimum 30 minutes.

Astuces : Ajouter mais en grain, dés de courgette.
Remplacer le poulet par du tofu

