



Chili familial de Lisa Smith (Hay River)

Voilà le souper de semaine préféré de la famille Smith. Il se cuisine rapidement après le travail ou il peut mijoter dans une marmite toute la journée. Les restes font d'excellents repas à apporter pour manger à l'école. Tout le monde aime la saveur du chili, avec beaucoup d'épices et de légumes.

Ingrédients	Quantités pour 4 à 6 portions
Viande hachée Bœuf ou original	1,5 livre
Huile de canola	1 cuillère à table
Oignon jaune	1 moyen, en dés
Ail	2 gousses émincées
Poudre de chili	2 à 3 cuillères à table
Origan séché	2 à 3 cuillères à thé
Cumin moulu	2 cuillères à thé
Coriandre moulue	1 cuillère à thé
Sel	Au goût
Haricots rognons	1 boîte de 540 ml
Tomates en dés en conserve	Boîte de 796 ml — choisir des tomates en conserve à faible teneur en sel
Poivron de n'importe quelle couleur toute couleur	1 haché
Champignons	1 petite boîte égouttée ou 6 à 8 champignons frais tranchés
Céleri	1 branche en dés
Vinaigre blanc	1 à 2 cuillères à table

Directives de Lisa

1. Dans une grande poêle, faire brunir le bœuf ou l'original dans l'huile avec l'oignon et l'ail.
2. Pendant la cuisson, ajouter toutes les épices. Une fois la viande brunie ou assez cuite, ajouter les haricots (y compris le jus), les tomates et tous les légumes.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant au moins 20 minutes. Près de la fin du temps de cuisson, ajouter un filet de vinaigre et mélanger. Goûter et ajouter du sel, au besoin. Servir avec du riz.

