

Piment du sentier

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 10h

Chili au bœuf haché, haricots rouges et maïs, déshydraté. Sans gluten.

Prêt en 15 minutes. Recette en 4-6 portions.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càc
<input type="checkbox"/> oignon rouge <i>haché</i>	1
<input type="checkbox"/> gousses d'ail <i>émincées</i>	2
<input type="checkbox"/> bœuf haché maigre	600 g
<input type="checkbox"/> poivrons rouges <i>hachés</i>	2
<input type="checkbox"/> haricots rouges <i>égouttés</i>	1 boîte
<input type="checkbox"/> maïs sucré <i>égoutté</i>	1 boîte
<input type="checkbox"/> mélange d'épices chili con carne	2 càs
<input type="checkbox"/> tomates en dés	1 boîte
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> sucre	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *grande casserole* à feu moyen.
2. Faire revenir l'*oignon rouge* et les *gousses d'ail* jusqu'à coloration dorée.
3. Ajouter le *bœuf haché maigre* et cuire jusqu'à brunissement complet. Égoutter.
4. Ajouter les *poivrons rouges*, les *haricots rouges*, le *maïs sucré* et le *mélange d'épices chili con carne*. Cuire *5 minutes* en remuant.
5. Verser les *tomates en dés* avec leur jus, porter à ébullition, assaisonner avec *sel* et *sucre*.
6. Réduire à feu doux, couvrir et cuire *10 minutes*.
7. Laisser refroidir complètement.
8. Étaler sur les plateaux du *déshydrateur* recouverts de papier sulfurisé. Déshydrater à *63°C* pendant *8-10 heures*. Diviser en portions de 1 tasse et emballer.

— Utilisation sur le trail —

9. Verser 1 portion dans une casserole. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *5 minutes* en remuant.
10. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5-10 minutes*.

dehydrated