

# Chili con carne facile

Pour 1 personne



 Temps total  
**20 min**

 Préparation  
**5 min**

 Cuisson  
**15 min**

 Difficulté  
**Facile**



Calories  
**380 kcal**



Protéines  
**35 g**



Glucides  
**20 g**



Lipides  
**15 g**

## Ingrédients

- 125 g de viande hachée 5 % MG
- 100 g de sauce tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive (facultatif)
- 100 g de haricots rouges (égouttés)
- 1/4 sachet d'épices à chili (5 g)

## Préparation

- 1 Faire revenir la viande dans une poêle chaude avec l'huile pendant 3-4 minutes.
- 2 Ajouter les haricots rouges égouttés et la sauce tomate.
- 3 Saupoudrer les épices, bien mélanger.
- 4 Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- 5 Servir chaud, avec éventuellement un peu de coriandre ou de piment.

## Remarques santé

- ✓ **Riche en protéines** : idéal pour la récupération ou la prise de muscle.
- ✓ **Index glycémique modéré** grâce aux haricots.
- ✓ **Simple et réconfortant** : parfait pour manger sain sans prise de tête.
- ✓ **Peut être associé** à du riz complet ou une salade verte pour un repas complet.