

# Chili con carne

100 portions

## Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Servir le chili accompagné de tortillas, de tacos ou de pointes de pita séchées. Garnir d'un peu de cheddar râpé, si désiré.

### Description de la portion et du service

Servir une portion d'environ 170 ml (170 g), par enfant.

### Rendement de la recette

17 l (17,9 kg)

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

2 insertions de 8 po/20 cm et  
1 grande casserole

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	173	Sodium (mg)	123
Protéines (g)	11	Lipides (g)	7
Glucides (g)	15	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4



Québec 



# Chili con carne

100 portions

## Rendement de la recette

17 l (17,9 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
175 ml (3/4 tasse)	Huile d'olive	<p><b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hacher ou émincer les légumes à l'aide d'un robot culinaire.</li> <li>Peser (ou mesurer) et mélanger les assaisonnements.</li> </ol> <p><b>MÉTHODE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).</li> <li>Répartir également les légumes et l'huile d'olive dans les insertions. Cuire à découvert au four à convection pendant environ 25 min (ou au four conventionnel environ 40 min), en remuant de temps en temps (ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à brûler).</li> <li>Ajouter la viande en la défaisant à la cuillère de bois et en la mélangeant bien avec les légumes. Poursuivre la cuisson à découvert au four à convection pendant environ 20 min (ou au four conventionnel environ 40 min), ou jusqu'à ce que le boeuf ait perdu sa teinte rosée.</li> <li>Entre-temps, concasser les tomates et les faire chauffer dans une casserole. Réserver.</li> <li>Répartir dans chaque insertion le piment de Cayenne, la poudre de chili, le sel et le poivre, et bien remuer.</li> <li>Ajouter les tomates et bien mélanger. Couvrir, remettre au four et poursuivre la cuisson pendant environ 45 min additionnelles au four à convection (ou au four conventionnel environ 1 h), ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et que la viande soit complètement cuite.</li> <li>Incorporer les haricots rouges et poursuivre la cuisson pendant environ 15 min, soit juste le temps de chauffer les légumineuses.</li> </ol>
1,5 L (6 tasses)/1,2 kg	Oignons hachés	
150 ml (2/3 tasse)/100 g	Ail haché	
3 L (12 tasses)/1,6 kg	Poivrons rouges, émincés	
3 L (12 tasses)/1,4 kg	Carottes pelées et émincées	
2 L (8 tasses)/1,3 kg	Céleri émincé	
3,5 kg	Boeuf haché, maigre	
5 ml (1 c. à thé)/3 g	Piment de Cayenne	
80 ml (1/3 tasse)/50 g	Poudre de chili	
45 ml (3 c. à soupe)/55 g	Sel	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/3 g	Poivre	
2 conserves de 2,84 L/5,7 L (22 tasses)	Tomates entières sans sel ajouté	
2 conserves de 2,84 L	Haricots rouges, rincés et égouttés	
250 ml (1 tasse)/45 g	Coriandre fraîche, hachée	

