



Chili con carne aux boulettes de viande

 Pour 2 personnes

 Préparation 18 minutes

 Cuisson 25 minutes

 1 tiroir

- 1 patate douce coupée en dés (250 g)
- 2 cuil. à café de paprika fumé
- 1 boîte de 400 g de haricots noirs
- 2 cuil. à café de graines de cumin
- 1 piment rouge frais
- ½ bouquet de coriandre (15 g)
- 250 g de bœuf haché
- 1 citron vert non traité
- 200 g de tomates cerise mûres
- sauce au piment chipotle

- 1** Coupez la patate douce en morceaux de 2 cm, puis mélangez-la dans un saladier avec le paprika, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre noir.
- 2** Retirez la grille du tiroir de l'air fryer, mettez-y les haricots noirs avec leur jus, puis ajoutez 1 cuil. à café de graines de cumin. Salez et poivrez généreusement. Remettez la grille en place, déposez les dés de patate douce dessus (gardez le saladier pour plus tard) et faites cuire 15 min à 180 °C.
- 3** Préparez les boulettes. Hachez finement le piment (épépiné si vous préférez) et presque toute la coriandre (tiges comprises), en réservant quelques jolies feuilles. Mettez-les dans le saladier avec le reste des graines de cumin, la viande hachée et le zeste de citron vert finement râpé. Salez, poivrez et mélangez avec les mains.
- 4** Façonnez 10 boulettes de taille identique et déposez-les dans le tiroir avec les tomates. Étalez en une couche uniforme et faites cuire 10 min à 180 °C, jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et cuites à cœur, en secouant le tiroir à mi-cuisson.
- 5** Transférez les boulettes, les dés de patate douce et les tomates sur un plat et enlevez la grille avec une pince. Pressez la moitié du citron vert sur les haricots, ajoutez un peu de sauce pimentée, puis écrasez la moitié des haricots pour obtenir une texture plus crémeuse. Dressez les haricots sur des assiettes, recouvrez de boulettes de viande, de patate douce et de tomates. Parsemez des feuilles de coriandre réservées. Servez avec des tranches de citron vert et éventuellement un peu de sauce pimentée.

CALORIES	MATIÈRES GRASSES	ACIDES GRAS SATURÉS	PROTÉINES	GLUCIDES	SUCRES	SEL	FIBRES
462 kcal	14,6 g	3,9 g	39,7 g	39 g	10,1 g	1,5 g	18 g