

Yänenda'yeh

« Automne »



Chili trois sœurs

RECETTE

PAR ANORA LIA COLLIER



2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 lbs ou 454 g de viande : AOSKWAY (original), porc, bœuf ou un mélange des trois
- 1 YA'NONHK (oignon)
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de haricots noirs
- 200 ml (2/3 tasse) de ÖNENHA' (maïs) en grain
- 1 petite courgette verte (facultatif)
- 1 boîte de tomates en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 40 ml (2 ½ c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de ORA'WAN' (tournesol)

PRÉPARATION

- Couper la courgette en gros quartiers et faire des petits dés avec YA'NONHK et l'ail.
- Ouvrir les conserves, égoutter ÖNENHA' et les haricots (en les rinçant bien) et réserver.
- Mélanger la viande avec les épices et réserver.
- Faire chauffer un peu d'huile dans un chaudron. Une fois l'huile chaude, ajouter la viande et la cuire en la défaisant. Ajouter le sel et le poivre.
- Une fois la viande bien défait, ajouter YA'NONHK, l'ail, ÖNENHA' et la courgette. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à feu moyen-fort.
- Ajouter les tomates et les haricots.
- Réduire le feu à moyen-doux. Laisser cuire pendant 20 minutes.
- Goûter et rectifier les assaisonnements.

YAKHWİİO'! (Bon appétit !)

