***\*\*\* CHILI ET NACHOS – SAUCE CHEDDAR\*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 50 minutes*

*Temps de préparation : 20 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*500 g de Haricots Rouges égouttés*

*600 g de Bœuf haché*

*400 g de Tomates concassées en boite (Voir conseil)*

*2 Cuillères à soupe de Concentré de Tomate*

*1 Cube de Bouillon de Légumes*

*2 Gousses d’Ail*

*1 Gros oignon*

*1 Cuillère à soupe de Sucre*

*3 Cuillères à soupe d’épices à Chili*

*4 Cuillères à soupe d’Huile d’Olive*

*Pour la sauce au Cheddar :*

*100 g de Cheddar*

*40 g de Beurre*

*50 cl de Lait*

*Pour servir :*

*Un paquet de Tortillas chips au Maïs*

***Matériel :***

*1 Cocotte*

*1 Plat à four*

*Film étirable*

***Préparation :***

*Préchauffez votre four à 180°.*

*Épluchez l’oignon et l’ail, coupez-les en petits morceaux.*

*Dans une cocotte faites chauffez l’huile puis ajoutez l’oignon et l’ail ainsi que les épices et faites revenir 2 minutes.*

*Ajoutez la viande et faites revenir une dizaine de minutes.*

*Ajoutez les tomates concassées puis les haricots rouges égouttés.*

*Laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes.*

*Vérifiez et rectifiez l’assaisonnement si nécessaire.*

*Pendant ce temps préparez la sauce au cheddar.*

*Râpé le cheddar.*

*Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine hors du feu.*

*Incorporez le lait et faites chauffer sans cesser de tourner.*

*Quand la sauce a suffisamment épaissie ajoutez le cheddar râpé .*

*Remettez la casserole sur feu très doux et mélangez de nouveau jusqu’à ce que le cheddar ait complètement fondu.*

*Éteignez le feu et réservez à température ambiante en couvrant la sauce au contact à l’aide d’un film étirable.*

*Versez le chili dans le plat, déposez quelques chips sur le dessus et versez une partie de la sauce sur le dessus.*

*Enfournez pour une dizaine de minutes le temps que le fromage fonde.*

*Servez le reste de la sauce avec les chips. (Voir conseil)*

***Conseil :***

 *Utilisez des tomates concassées et non des tomates entières au jus ou du coulis de tomates. Il est agréable de retrouver des petits morceaux de tomates dans le chili.*

*En fonction de vos papilles délicates ou plus robustes vous pouvez ajouter du piment afin de corser votre plat.*

*Le restant de sauce que vous allez servir en saucière peut parfaitement être réchauffer au micro-onde à température douce.*

***Coté forme :***

***Le cheddar*** *est originaire du village anglais portant le même nom, la recette du cheddar remonterait au XIIe siècle.*

*C’est un* [*fromage*](http://wikibouffe.iga.net/wiki/fromage) *à pâte ferme de couleur crème à jaune pâle voir même orange, et à la surface lisse et brillante. Sa saveur rappelle celle de la* [*noisette*](http://wikibouffe.iga.net/wiki/noisette)*, mariée avec le parfum du* [*beurre*](http://wikibouffe.iga.net/wiki/beurre)*. Le goût du cheddar se corse avec l’âge.*

*Certes, ce fromage est calorique mais il possède en contrepartie un fort taux de* ***calcium (70%) et de vitamine A*** *tous les deux nécessaires à la* ***croissance et la résistance des os****. La vitamine A en plus de ce bénéfice osseux contribue d’une façon importante à* ***une meilleur vision et stimulerait la production de mélanine*** *qui joue un rôle important sur* ***notre peau*** *en nous procurant* ***bonne mine****.*