

# Mon chili con carne

J'ai passé une excellente soirée, le week-end dernier. Cela vous fait probablement une belle jambe comme on dit. Mais, j'ai bien ri, en compagnie d'amis de longue date. Ce type d'amis avec lesquels, de toute façon, il ne peut en être autrement. Parce que rire et faire rire n'est finalement pas si facile que cela. Chacun a son petit humour bien à lui. Alors lorsqu'on trouve des personnes qui ont le même humour que le nôtre, autant les garder à portée de mains. Il ne faut pas se leurrer. Il y a rire et rire. Combien de fois rit-on par politesse? Pour suivre le mouvement. Par amusement, simplement.

Mais moi je vous parle du vrai rire. Non pas celui qui sort brièvement de notre gorge et qui fait «ah ah». Mais de celui qui prend naissance dans le creux de nos entrailles, là tout au fond. Celui qui monte en flèche dans notre œsophage pour exploser par notre bouche grande ouverte. Celui qui nous secoue comme un prunier et qui nous humidifie le coin des yeux. Le vrai rire. Celui qui ramène nos bras serrés contre notre estomac. Celui qui stoppe notre respiration, qui nous balance d'avant en arrière. Celui qui transforme notre voix et qui donne naissance à des sons inédits, accompagnés de bruitages étranges. Celui qui nous envahit comme une grosse bouffée de chaleur et qui nous paralyse les muscles abdominaux. Celui qui fait mal et contre lequel on ne peut rien faire. Qui nous laisse haletants et courbatu-



Virginie Lénart/Nadine Jacquet



rés. Avec cette sensation d'avoir fait le marathon de New York en un petit quart d'heure, les doigts dans le nez. Ce fameux rire qui part et qui revient et contre lequel on ne peut pas lutter. Et dont le seul souvenir nous fait rire à nouveau.



Les recettes  
de Virginie

Il y a des rires auxquels je pense encore, je suis certaine que vous aussi. Quel bien-être. Quel magnifique antistress. La vie est courte. Et nous passons beaucoup de temps également à ne pas rire. A

complir nos tâches quotidiennes, à nous faire du souci, à nous battre contre tout et n'importe quoi. A pleurer aussi, parfois. La vie n'est pas un cirque non plus.

Alors, évitons de nous ennuyer, quand nous le pouvons. Evitons de passer des soirées en compagnie de personnes qui nous donnent envie de bâiller aux corneilles ou qui ne sont pas

sur la même longueur d'ondes. Evitons celles qui cherchent le conflit, celles qui se plaignent de tout, qui jugent, critiquent et nous pompent notre énergie. Ne nous forçons pas à consacrer notre temps si précieux, au détriment de ce qui pourrait mieux nous convenir, si cela est possible.

Choisissons des amis qui nous ressemblent, des groupes qui nous parlent et dans lesquels nous nous sentons à notre place, dans une ambiance bienveillante. Il y a plein de gens formidables, plein d'amitiés possibles. Des amitiés justes et faciles dont la seule exigence est le partage de bons moments, en toute transparence.

J'espère que vous recevrez prochainement une belle brochette de potes à la maison. Et que la seule pensée de les accueillir vous réjouit déjà et vous donne envie de sourire. J'ai une petite recette à vous proposer, pour cette occasion. Un plat convivial et chaleureux. Facile à

## Pour 6 personnes

Préparation: 20 minutes.  
Cuisson: 2 heures.

- 3 gros oignons
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert ou jaune
- 1 kg de viande hachée de boeuf
- de l'huile à rôtir
- sel et poivre
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 feuille de laurier
- 1 c.à.c. d'origan séché
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 4 c.à.c. de cumin en poudre
- 2 c.à.c. de poudre de chili ou 10 gouttes de Tabasco
- 3 boîtes de tomates concassées de 400 g
- 2 boîtes de haricots rouges de 435 g

réaliser, épicé comme il faut. A préparer à l'avance bien sûr, afin que vous puissiez profiter pleinement de vos invités. Et ainsi devenir complices de chacun de leurs rires.

VIRGINIE LÉNART

[www.lesrecettesdevirginie.com](http://www.lesrecettesdevirginie.com)

## La marche à suivre

**1** Passez les poivrons sous l'eau, découpez-les en deux, retirez le centre et coupez-les en petits carrés. Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Réservez tous ces ingrédients dans un bol.

**2** Dans une grande casserole, faites revenir la viande 5 à

10 minutes dans un filet d'huile à rôtir. Poivez et salez un peu. Réservez dans un récipient.

**3** Dans la même casserole, ajoutez les poivrons, ail et oignons. Sur feu moyen, faites-les revenir 5 minutes dans un peu d'huile à rôtir en mélangeant. Ajoutez le concentré de tomate,

le cube de bouillon de boeuf, la feuille de laurier, l'origan, la cannelle, le cumin et la poudre de chili ou le Tabasco. Mélangez bien et remettez la viande dans la casserole.

**4** Ajoutez alors les tomates, les haricots rouges égouttés et rincés à l'eau froide, et 2 dl d'eau.

Laissez cuire environ 45 minutes à couvert sur feu moyen-doux. Puis environ à nouveau 45 minutes à découvert pour que la sauce réduise. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Salez si nécessaire ou ajoutez un peu de poudre de chili ou de Tabasco. Servez avec du riz ou des nachos.