

recette salée

CHILI SIN CARNE OU CHILI VÉGÉTARIEN EXPRESS

🕒 20 minutes

🍳 45 minutes

🍴 4 personnes

Ingredients

2 conserves de tomates concassées (soit 2 x 400 g)
1 conserve de haricots rouges (soit 1 x 400 g)
1 bocal de maïs (soit 340 g)
3 carottes de taille moyenne
5 champignons bruns
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
1 cc. de piment rouge en poudre
1 cc. de paprika en poudre
1/2 cc. de cumin
Le jus d'un citron vert
2 cs. d'huile d'olive
Sel et poivre

Pour servir

Une tasse de riz complet
Une belle botte de coriandre fraîche
Du yaourt de soja nature (ou du fromage frais)

Préparation

Commencer par émincer les oignons et les gousses d'ail. Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu moyen et y faire revenir les oignons et l'ail émincés durant 5 minutes.

Nettoyer les carottes et les couper en petits dés. Les ajouter dans la casserole avec un petit fond d'eau (50 ml max.). Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps-là, porter une autre casserole d'eau à ébullition. Cuire le riz complet durant 40 à 45 minutes ou selon les instructions sur le paquet.

Rincer et égoutter les haricots rouges ainsi que le maïs. Couper les champignons en tranches. Ajouter ensuite l'ensemble de ces ingrédients dans la casserole, avec les tomates concassées en conserve. Bien mélanger avant d'incorporer le piment, le paprika et le cumin. Mélanger à nouveau avant de verser le jus de citron vert.

Couvrir, baisser sur feu doux et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, saler et poivrer. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Servir le chili sin carne bien chaud avec du riz, de la coriandre fraîche et du yaourt de soja nature (ou du fromage frais nature). Bonne dégustation !

