

CHILI SIN CARNE



4 PERS.



50 MIN.



1,10€ / pers.



Plat
Toute
saison

INGRÉDIENTS

115g de haricots rouges crus

50g de lentilles vertes crues

150g de légumes de saison
(poivrons, carottes...)

200g de riz cru

1 petite boîte de tomates
pelées

1 petite brique de coulis de
tomate

1 petite conserve de maïs

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Assaisonnement : 2 cuil. à café
d'épices pour chili

PRÉPARATION

1. Laver les légumes choisis, les couper en petits dés.
2. Les faire revenir avec de l'huile d'olive. Cuire environ 10 minutes.
3. Ajouter les lentilles vertes. Couvrir d'eau. Cuire environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Egoutter si besoin. Ajouter les tomates pelées et les épices.
5. En fin de cuisson, ajouter les haricots rouges, le maïs et le coulis de tomates. Laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce.
6. Cuire le riz et servir avec.



CONSEILS & ASTUCES

Privilégier les ingrédients frais, bio et de saison

→ **IMPRIMER**