

Chili sin carne



INGREDIENTS (4)

- 115g de haricots rouges crus
- 50g de lentilles vertes crues
- 150g de légumes de saison
- 200g de riz cru
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 petite brique de coulis de tomate (200g)
- 1 petite conserve de maïs (300g)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'épices pour chili

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 500 kcal

P : 18 g

L : 12 g

G : 80 g

Fibres : 9.5 g

Sel : 1.2 g

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.
7. Déguster!

Privilégier les ingrédients frais, bio et de saison.

