

Chili sin carne



TEMPS
45 mins



BUDGET



PARTS
10

Ingrédients

500g de maïs en conserve

1 kg de haricots rouges cuits en conserve

5 à 6 carottes

1kg de tomates pelées (en brique) ou 1,250 kg de tomates fraîches

Paprika

3 oignons jaunes

500g de riz

En option :

Harissa

2 poivrons rouges

Préparation

1/ Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2/ Égouttez le riz et réservez-le au chaud.

3/ Epluchez les carottes et les oignons puis les découpez en petits dés.

4/ Faire revenir pendant 10min les carottes et les oignons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

5/ Vider le liquide des conserves de maïs et des haricots rouges.

6/ Ajoutez dans la poêle les haricots rouges, le maïs, les tomates pelées (ou les tomates fraîches préalablement découpées en dés) et les poivrons rouges émincés.

7/ Ajoutez du paprika, du sel et du poivre. Si vous souhaitez ajouter un peu de piquant vous pouvez ajouter quelques gouttes de harissa : attention ça pique !

8/ Laissez mijoter environ 15min le temps que l'eau des tomates s'évapore un peu.

9/ Servez le chili sin carne dans une assiette avec le riz.

Vous pouvez garder le liquide des conserves des haricots rouges pour en faire d'autres recettes ! Il remplace parfaitement du blanc d'œuf, surtout pour de la mousse au chocolat...)

BON APPETIT !