



CHILI SIN CARNE

Version végétale à accompagner avec du riz

🕒 30 minutes

🕒 45 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 600 grammes de poivron rouge
- 30 grammes de concentré de tomate
- 2 gousses d'ail
- 200 grammes de tomate concassée
- 2 boîtes de haricots rouges (env 480g poids égoutté)
- 150 grammes de maïs en conserve
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra
- herbes de Provence
- sel, poivre
- piment de Cayenne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez et émincez les oignons. Lavez et coupez en lanières les poivrons. Epluchez, dégermez et pressez l'ail.
- 2° Dans une casserole, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices, puis après 5 minutes les poivrons, le concentré de tomate et l'ail.
- 3° Ajoutez ensuite les tomates concassées et cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient fondants. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
- 4° Terminez par ajouter les haricots rouges et le maïs égoutté et rincé. Rectifiez l'assaisonnement, laissez cuire 5 minutes et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (341 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 69 kcal | 235 kcal | 12 % |
| PROTÉINES | 2 g | 8 g | 16 % |
| GLUCIDES | 9 g | 30 g | 12 % |
| SUCRES | 4 g | 13 g | 14 % |
| LIPIDES | 3 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 6 g | 23 % |
| SODIUM | 170 mg | 580 mg | 24 % |