

**CHILI VEGGIE** 5 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 800 grammes de haricot rouge (1 grosse boîte)
- 100 grammes de cheddar râpé
- 1 cuillère à café de cumin
- 200 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez les haricots rouges égouttés avec le coulis de tomates, le cumin, le maïs et 10cl d'eau dans une poêle.
- 2° A ébullition, laissez cuire 5 minutes et ajoutez le cheddar râpé. Remuez une fois et faites cuire 5 minutes de plus.
- 3° Salez et poivrez. Dégustez avec du riz.
- 4° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	391 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	27 g	55 %
GLUCIDES	11 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	26 g	103 %
SODIUM	141 mg	439 mg	18 %