



CHILI D'HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS

Un plat végétarien complet et savoureux.

 25 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de couscous en perles
- 400 grammes de pulpe de tomate
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 15 grammes de concentré de tomate
- Du cumin
- 100 grammes de haricot rouge en conserve
- 1 petite boîte de maïs
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 gramme de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincez finement l'oignon et les gousses d'ail. Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les épices, mélangez.
- 2° Ajoutez la pulpe de tomates et le concentré de tomates. Ajoutez le bouillon, laissez cuire à feu moyen environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 3° Egouttez et rincez les haricots rouges. Ajoutez-les dans la marmite. Ajoutez le maïs égoutté et poursuivez la cuisson encore au moins 10 minutes.
- 4° Faites cuire le Couscous en Perles.
- 5° Répartissez-les dans les assiettes en dressant le couscous et en ajoutant à coté le chili.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (221 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	287 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	22 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	8 g	33 %
SODIUM	21 mg	47 mg	2 %