



## 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 côté 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 %  |