

Chili sin carne



INGRÉDIENTS

- 800gr de tomates concassées en boîte
- 600gr de haricots rouges en boîte, égouttés
- 1 poivron rouge ou 100gr de poivrons marinés
- 285gr de maïs en boîte, égoutté
- 1 oignon jaune
- 1 ou 2 carottes
- 2 à 3 càs d'épices mexicaines (ou 1 càs de paprika + 1 à 2 càs de cumin en poudre)
- Piment ou tabasco (facultatif)
- Huile d'olive, Sel, Poivre, Origan

PRÉPARATION



- Emincer l'oignon. Eplucher et couper la carotte en dés.
- Dans une large poêle ou casserole, faire revenir l'oignon avec 4 càs d'huile d'olive. Dès qu'ils commencent à colorer, ajoutez les épices et cuire encore une minute en mélangeant. Ajouter les carottes et le poivron (si il est frais) et faire colorer 2 minutes. Ajouter le piment, l'origan et la tomate.
- Laisser cuire une dizaine de minutes puis ajouter les haricots et saler. Faire mijoter à feu doux et couvert pendant 30 minutes environ, ajoutez un peu d'eau si besoin.
... ça mijote...
- Ajouter le maïs 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement, ajouter quelques gouttes de Tabasco, si vous aimez quand ça pique, et un filet d'huile d'olive. Servir chaud avec du riz.



Atouts Nutritionnels

Alternative sans viande pour ce plat traditionnel mexicain.

Les légumineuses sont riches en fibres et ont un apport en protéines intéressant couplé avec le riz.

Index glycémique bas (environ 20)

Valeurs nutritionnelles par portion (sans le riz) :

311 Kcal

Protéines : 15g

Glucides : 46g

Lipides : 8,9g