



Légumes secs Chili végétarien



1h20 30 min 50 min 0 475

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des haricots

- 1 Egoutter les haricots à l'aide d'une passoire.
- 2 Transférer les haricots dans une casserole et les recouvrir d'eau.
- 3 Eplucher et ciseler la moitié d'un oignon. Le mettre dans la casserole.
- 4 Eplucher et hacher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office. Verser dans la casserole.
- 5 Cuire les haricots sur feu vif pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 6 Laisser cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres sans s'écraser. Rajouter de l'eau si nécessaire.
- 7 Egoutter les haricots à l'aide d'une passoire.
- 8 Vous pouvez garder l'eau de cuisson pour préparer une soupe ou un bouillon de légumes.

Étape 2

Préparation du chili

- 1 Eplucher et hacher l'ail.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon rouge.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les haricots

355 g **Haricots rouges**
1 **Eau**
0.5 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le chili

0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
3 g **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Sauce Chili**
3 g **Origan séché**
1 **Carotte(s)**
0.5 **Piment(s)**
1 **Céleri-Branche**
2 **Tomate(s)**
1.5 c. à soupe **Concentré de tomate**
230 ml **Bouillon de légumes**
1 **Courgette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen
- 4 Ajouter l'oignon, l'ail, le cumin, la sauce chili et l'origan. Laisser cuire pendant 5 minutes en remuant continuellement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Retirer la tige et les nervures du poivron.
- 6 Eplucher la carotte. A l'aide d'un couteau de chef, couper la carotte, le céleri, le poivron et les tomates en petits morceaux.
- 7 Ajouter les légumes et le concentré de tomates dans la casserole, et faire revenir pendant 2 minutes.
- 8 Verser le bouillon de légumes. Laisser frémir pendant 10 minutes.
- 9 Transférer la préparation dans une large casserole. Ajouter les haricots.
- 10 A l'aide d'un couteau de chef, couper la courgette en petits morceaux et ajouter à la casserole. Laisser frémir pour 10 minutes à nouveau.
- 11 Assaisonner.

Ingrédients pour le dressage

6 branche(s) **Coriandre**
 1 **Avocat**
 60 g **Crème aigre**

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Peler l'avocat et retirer le noyau. Découper l'avocat en dés.
- 3 Dresser le chili dans des bols en céramique.
- 4 A l'aide d'une cuillère, déposer un peu de crème aigre sur chaque portion de chili. Garnir de quelques cubes d'avocat et de coriandre.
- 5 Servir chaud.