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.

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.

Ingrédients pour le dressage

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