



Chili sin carne

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ
Oignons	3	
Ail	3	<i>gousses</i>
Tomates entières	1	<i>grosse conserve</i>
Haricots rouges	1	<i>grosse conserve</i>
Épices moulues		
Cumin en graines	1	<i>c. à s.</i>
Citrons verts	2	
Avocats	2	
Ciboulette	1	<i>botte</i>
Persil plat	1	<i>botte</i>
Galettes de maïs		

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Bol
- Couteaux
- Planches à découper
- Saladier
- Casserole
- Louche

Méthode

- 1 Pelez les oignons et émincez-les. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les très finement.
- 2 Dans une casserole, faites revenir les oignons dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson environ une minute.
- 3 Incorporez les tomates avec leur jus, les épices, une louche d'eau, le sel et le poivre. Laissez mijoter 10 minutes à découvert sur feu moyen en mélangeant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et ajoutez les haricots rouges égouttés. Continuez la cuisson encore 5 minutes.
- 4 En attendant de terminer la cuisson, coupez les avocats en cube et citronnez les pour éviter qu'ils ne noircissent. Réservez dans un bol.
- 5 Tiédisez les galettes de maïs à la poêle quelques minutes. Finalisez le chili en incorporant le jus d'un citron vert et servez avec les galettes de maïs, les dés d'avocat et les herbes fraîches rincées et ciselées.



ASTUCE DU CHEF : Variez les plaisirs en variant les accompagnements céréaliers. À la place des galettes de maïs, vous pouvez par exemple déguster le chili sin carne avec du riz. Pour les plus gourmands, vous pouvez ajouter du fromage râpé de type cheddar au mimolette.

INFO SANTÉ : Les légumineuses sont une véritable source de protéines et constituent une bonne alternative à la viande. Elles existent en variétés nombreuses permettant différentes versions du chili sin carne. Envie de changer des haricots rouges ? Essayez d'autres haricots comme le haricot noir ou des lentilles.

