

Chili *sin carne* haricots rouges



35 min
PRÉPARATION

4
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Protéines végétales

Se congèle

Ingrédients

- ♦ **2 boîtes** de haricots rouges
- ♦ **1 boîte** de maïs
- ♦ **2 boîtes** de tomates concassées
- ♦ **1** oignon + **2** gousses d'ail
- ♦ **1** poivron
- ♦ **1 c. à soupe** de cumin + paprika + origan
- ♦ Piment selon goût

Préparation

- 1** Fais revenir oignon, ail et poivron émincés dans un peu d'huile.
- 2** Ajoute les épices, laisse parfumer 1 min.
- 3** Verse les tomates, les haricots égouttés et le maïs. Mélange.
- 4** Laisse mijoter 25 min à feu doux. Répartis en portions — tu peux en congeler la moitié.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les haricots rouges sont une mine de protéines végétales et de fibres. Une grande casserolée qui te fait plusieurs repas d'avance — la solution anti-"qu'est-ce que je mange ce soir" quand tu es épuisée. ♦