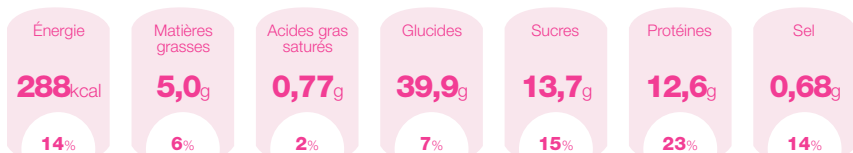




Chili sin carne express

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g d'haricots rouges en conserve
- 40g de riz brun
- 1 petit poivron rouge
- 150g de concassé de tomates en conserve
- ½ gousse d'ail émincé
- ½ oignon rouge émincé
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de paprika
- 2-3 brins de coriandre

Préparation

1. Faites cuire le riz 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes.
2. Pendant ce temps, coupez le poivron en lanières. Faites chauffer une casserole avec l'huile d'olive et faites revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez-y les lanières de poivron et saisissez-les pendant 2-3 minutes. Incorporez les haricots rouges, les tomates concassées, le cumin, le paprika et le piment.
4. Terminez la cuisson 15 minutes à feu moyen. Une fois la cuisson terminée, garnissez le chili de coriandre.