



CHILI VÉGÉTARIEN AUX HARICOTS NOIRS

Ingrédients

Pour 4 personnes

180g de compote de pommes
1 càs de sucre roux
1 càs de coriandre moulue
1 càc de poivre de cayenne
1 càc de cumin moulu
1 càc d'origan séché
1/2 càc de clous de girofle
1/2 càc de romarin séché
1/2 càc de sauge séchée
1/4 càc de thym séché
1 boîte de haricots noirs
1 boîte de concentré de tomate
2 gousses d'ail
1 oignon
1 courge jaune
2 carottes
1 patate douce
150g de champignons frais

Étapes

- 1.** Dans une grande casserole à feu moyen-doux, mélanger la compote de pommes, la cassonade, la coriandre, le poivre de Cayenne, le cumin, l'origan, les clous de girofle, le romarin, la sauge et le thym. Cuire juste jusqu'à ce que le tout soit chaud.
- 2.** Incorporer les haricots noirs et la pâte de tomate.
- 3.** Mélanger l'ail, l'oignon, la courge, les carottes, la patate douce et les champignons.
- 4.** Versez suffisamment d'eau pour couvrir. Porter à ébullition, baisser le feu à doux et laisser mijoter 45 minutes en remuant de temps en temps.