



LE CHILI VÉGÉTARIEN DE RAE

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 gousses d'ail
1 boîte de tomates en dés
1 boîte de sauce tomate
1 boîte de concentré de tomate
1 canette ou bouteille de bière
4 càs de poudre de chili
1 càc d'origan séché
1 càc de cumin moulu
1/2 càc de sauce au piment fort
1 boîte de haricots noirs
1 boîte de pois chiches
1 boîte de haricots pinto
1 boîte de haricots rouges
1 boîte de haricots cannellini
1 boîte de maïs à grains entiers
200g de cheddar râpé

Étapes

- 1.** Dans une casserole, faire revenir l'ail dans l'huile.
- 2.** Ajouter les tomates en dés (non égouttées), la sauce tomate, la pâte de tomate, la bière, la poudre de chili, la poudre de moutarde, l'origan, le poivre, le cumin, la sauce au piment fort.
- 3.** Incorporer les haricots pinto, les pois chiches, les haricots noirs, les haricots rouges et blancs et le maïs. Porter le mélange à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- 4.** Garnir chaque portion de fromage (si vous le souhaitez).