



CHILI VÉGÉ VÉGÉTARIEN

Ingrédients

Pour 3 personnes

1 càs d'huile végétale
3 gousses d'ail
1 oignon haché
100g de carottes hachées
100g de poivron vert
100g de poivron rouge
2 càs de poudre de chili
200g de champignons frais hachés
1 boîte de tomates entières pelées
1 boîte de haricots noirs
1 boîte de haricots rouges
1 boîte de haricots pinto
1 boîte de maïs à grains entiers
1 càs de cumin
1/2 càs d'origan séché
1/2 càs de basilic séché
1/2 càs d'ail en poudre

Étapes

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Cuire et remuer l'ail, l'oignon et les carottes dans la casserole jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélanger le poivron vert et le poivron rouge. Assaisonner avec de la poudre de chili. Continuer la cuisson 5 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
2. Mélanger les champignons dans la casserole. Incorporer les tomates avec le liquide, les haricots noirs avec le liquide, les haricots rouges avec le liquide, les haricots pinto avec le liquide et le maïs. Assaisonner avec du cumin, de l'origan, du basilic et de la poudre d'ail. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen, couvrir et cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.