



CHILI VÉGÉTARIEN FACILE

Ingrédients

Pour 2 personnes

1 càs d'huile végétale
1 oignons hachés
70g de carottes hachées
3 gousses d'ail
150g de poivron vert haché
150g de poivron rouge haché
70g de céleri haché
1 càs de poudre de chili
50g de champignons frais hachés
1 boîte de tomates entières pelées avec du liquide,
1 boîte de haricots rouges
1 boîte de maïs à grains entiers
1 càs de cumin moulu
1/2 càc d'origan séché
1/2 càc de basilic séché

Étapes

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faire revenir les oignons, les carottes et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer le poivron vert, le poivron rouge, le céleri et la poudre de chili. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 6 minutes. Incorporer les champignons et cuire 4 minutes.
2. Incorporer les tomates, les haricots rouges et le maïs. Assaisonner de cumin, d'origan et de basilic. Porter à ébullition et réduire le feu à moyen. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.