



RAGOÛT POUR TORTILLA VÉGÉTARIEN

Ingrédients

Pour 3 personnes

1 boîte de sauce enchilada verte

1 cube de bouillon de légumes

1/2 càc d'ail en poudre

1/4 càc de poudre de chili

1/4 càc de cumin moulu

1 boîte de haricots pinto

1/2 boîte de tomates en dés

100g de maïs surgelé

150g de substitut de poulet végétarien

4 tortillas de maïs, déchirées en lanières

1 càs de coriandre fraîche

Sel et poivre au goût

Étapes

- 1.** Dans une casserole, mélanger la sauce enchilada et 100ml d'eau. Dissoudre le cube de bouillon dans le liquide et assaisonner avec de la poudre d'ail, de la poudre de chili et du cumin. Porter à ébullition, et réduire le feu à doux.
- 2.** Mélanger les haricots, les tomates et le maïs. Laisser mijoter jusqu'à ce que le tout soit chaud.
- 3.** Incorporer le poulet végétarien et les tortillas et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 4.** Incorporer la coriandre et assaisonner de sel et de poivre avant de servir.