

# Chili sin carne



## Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de quinoa
- 400g de coulis de tomate
- 2 c.a.c de sel
- 400g de haricots rouges cuits
- 400g de patate douce
- 200g de tomates pelées
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.a.c de piment
- 1 c.a.c de paprika
- 1 bouquet de coriandre frais
- 2 petits piments verts frais
- Herbes aromatiques



## Préparation

- Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive.
- Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire 45 minutes à feu moyen.
- Avant de servir, ajouter la coriandre fraîche ciselée et le piment vert coupé finement.
- Servir avec du riz.

### Bon à savoir :

Un plat bon pour la santé en raison des aliments qui le composent : à la fois riche en fibres et en protéines grâce aux haricots rouges notamment. Attention toutefois aux personnes ne supportant pas les épices :)



# Chili sin carne



## Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de quinoa
- 400g de coulis de tomate
- 2 c.a.c de sel
- 400g de haricots rouges cuits
- 400g de patate douce
- 200g de tomates pelées
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.a.c de piment
- 1 c.a.c de paprika
- 1 bouquet de coriandre frais
- 2 petits piments verts frais
- Herbes aromatiques



## Préparation

- Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive.
- Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire 45 minutes à feu moyen.
- Avant de servir, ajouter la coriandre fraîche ciselée et le piment vert coupé finement.
- Servir avec du riz.

### Bon à savoir :

Un plat bon pour la santé en raison des aliments qui le composent : à la fois riche en fibres et en protéines grâce aux haricots rouges notamment. Attention toutefois aux personnes ne supportant pas les épices :)

