

CHILI SIN CARNE À LA COURGE

Pour 4 personnes

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de 500G de haricots rouges cuits et égouttés
500 de courge butternut crue et râpée
50g de protéines de soja
100g de maïs
1 oignon violet
1 gousse d'ail
1 boîte de tomates concassées
2 cas de concentré de tomates
2 cas d'huile d'olive
1 cas d'épices Chili
1 cac de cumin
1 cac de paprika fumé
1 cac de zaatar ou origan ou herbes de Provence
1 pincée de piment doux
Sel et poivre selon les goûts

Pour le service

Coriandre fraîche
1 citron vert
1 avocat
1 cs de yaourt coco

100g de riz basmati pour le service

Consignes pré atelier

Râpez le courge butternut crue