

CHILI VEGGIE

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de 500G de haricots rouges cuits et égouttés
50g de lentilles corail
200g de champignons de Paris ou Shiitakés
100g de maïs
2 carottes
1 oignon violet
1 gousse d'ail
1 boîte de tomates concassées
2 cas de concentré de tomates
2 cas d'huile d'olive
10cl de crème d'amandes
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
Coriandre fraîche
1 citron vert
1 avocat

100g de riz basmati pour le service ;

Etapes :

Pelez et émincez l'oignon que vous faites revenir avec l'ail écrasé dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les lentilles corail, couvrir d'eau chaude à hauteur, ajoutez les épices et faites cuire 10 min à couvert.

Ajoutez les tomates concassées, puis poursuivez la cuisson 10 min

Instructions

Faire tremper les lentilles corail et le riz basmati.

Lavez et épluchez les légumes

Ajoutez enfin les haricots rouges, tomates concassées, le concentré de tomates, les champignons émincés et le maïs.

Ajustez avec de l'eau chaude pour allonger la sauce et faire mijoter 5 min.

Dressez les assiettes, ajoutez un peu de crème d'amandes, quelques tranches d'avocat, de la coriandre fraîche ciselée, un filet de citron vert.

Servir avec du riz basmati cuit 10 min.