



# Chili végétarien

<b>quantité</b> 5 personnes	<b>temps nécessaire</b>	<b>difficulté</b> trempage haricots la veille
<b>saison</b> été	<b>type de plat</b> complet	<b>mode de cuisson</b> casserole

- 250 g de haricots rouges
- 300 g de riz long complet bio
- 1 petite boîte de maïs
- 40 cl de coulis de tomate
- 1 poivron vert
- 250 g de carottes
- 1 oignon rouge
- 1 cuillère à café d'épices rex-mex
- 3 oignons

1. La veille, mettre à tremper les haricots rouges (12h)
2. Après les avoir égouttés, les mettre à cuire 1h dans de l'eau salée.
3. Laver, couper les carottes et les oignons en petits morceaux.
4. Les faire revenir à l'huile d'olive.
5. Ajouter le coulis et laisser cuire.
6. Ajouter le reste des ingrédients.
7. Lorsque les haricots rouges sont cuits, les égoutter et les ajouter au reste de la préparation avec un peu d'eau et les épices.
8. Cuire le riz 25 mn dans l'eau salée et égoutter.

Source : La gamelle du loup, Loubatas