

Ma recette AVEC DES LÉGUMINEUSES



Chili sin carne



Préparation 15 minutes



Cuisson 2 heures



Ce qu'il me faut pour 2 personnes :

160g d'azuki (poids sec)

1 oignon rouge

2 carottes

4-5 tomates pelées

1 poivron rouge

1 poignée de coriandre fraîche

1/2 cuillère à café de cumin

1/2 cuillère à café d'ail en poudre

1 pincée de piment d'Espelette

De l'huile d'olive



Comment faire :

Je fais tremper les haricots azuki 12 heures puis les fais cuire 1 heure. J'égoutte et je réserve. Je cisèle l'oignon et le fais revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen pendant 2 minutes.

J'émince les carottes et le poivron. Je les ajoute dans la cocotte ainsi que les tomates pelées avec un peu de jus de la conserve. J'écrase ces dernières avec une spatule.

J'ajoute le reste des ingrédients avec 2 cuillère à soupe d'eau.

Je couvre et je laisse mijoter entre 30 et 45 minutes sur feu doux.