

CHILI sin carne



De: Végétariens...
mais pas légumes,
Anne-Marie Roy, DtP.

Temps de cuisson : 18 minutes

Instructions

- 1:**
Faire revenir l'oignon, le céleri et l'ail dans l'huile.
- 2:**
Ajouter les autres légumes et faire revenir 5 minutes.
- 3:**
Ajouter la sauce tomate et les épices. Mijoter 15 minutes.
- 4:**
Ajouter les haricots rouges et le sans viande hachée. Chauffer 2-3 minutes.

Ingrédients

- 1**
Oignon haché
- 250 ml**
Céleri haché avec les feuilles
- 2**
Gousses d'ail hachées
- 15 ml**
Huile d'olive
- 250 ml**
Maïs en grains
- 1**
Poivron vert ou rouge en morceaux
- 796 ml**
Sauce tomate
- 2 ml de chaque**
Origan, basilic et sel
- 7-10 ml**
Poudre de chili
- 500 ml**
Haricots rouges cuits, rincés et égouttés
- 1/2 paquet**
Sans viande hachée Yves Veggie Cuisine