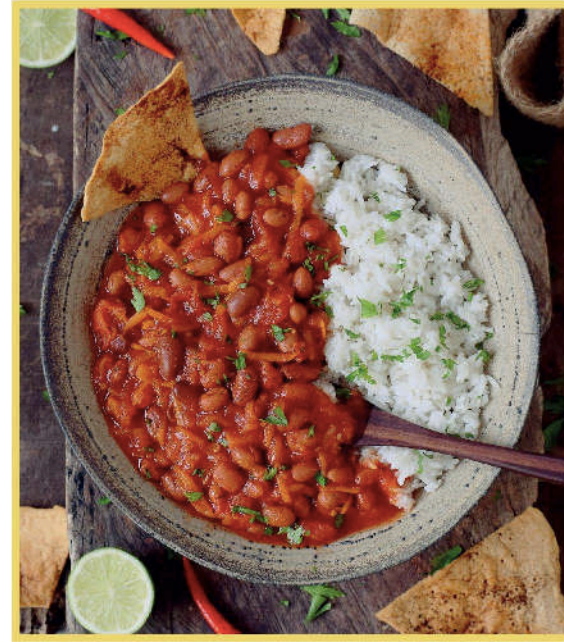


Le Chili Sin Carne !

Recette d'automne sans protéine animale pour régaler vos loulous :)



Recette pour 2 à 3 personnes.

Ingrédients

Haricots rouges	250 gr cuits
Carottes	1 à 2
Maïs	1 petite boîte
Oignons	2 à 3
Coulis de tomate	100 gr
Tomates	2
(ou tomates concassées en boîte)	
Riz	400gr
Curry (ou cumin ou paprika)	
Sel	

Recette

- Laver, éplucher et tailler les légumes.
- Faire revenir à la poêle les légumes pour qu'ils soient croquants.
- Ajouter le maïs et les tomates, le coulis et les haricots rouges.
- Ajouter les épices et le sel.
- Laisser mijoter environ 15 min.
- Accompagner de riz.