

Chili végétarien



🍲 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 1h

Chili sin carne à la patate douce, haricots rouges et maïs, cuit à la mijoteuse. Léger, sain et facile.

Mexique

INGRÉDIENTS

☐ oignon, <i>haché</i>	1	☐ bouillon de légumes	250 ml
☐ poivron rouge, <i>haché</i>	1	☐ jus de citron	30 ml
☐ ail, <i>haché</i>	2 gousses	☐ chili en poudre	1 cuil. soupe
☐ tomates, <i>concassées</i>	400 g	☐ cumin	1 cuil. café
☐ haricots rouges, <i>cuits</i>	400 g	☐ sel	
☐ maïs	250 g	☐ poivre	
☐ patate douce, <i>coupée en dés</i>	200 g		

PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon et le poivron rouge dans une mijoteuse avec l'ail.
2. Ajouter les tomates, les haricots rouges, le maïs et la patate douce.
3. Verser le bouillon de légumes et le jus de citron.
4. Assaisonner avec le chili en poudre, le cumin, du sel et du poivre.
5. Bien mélanger, laisser cuire 1 h à couvert dans la mijoteuse jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Personnaliser ce chili selon les goûts en ajoutant plus ou moins de chili selon la tolérance au piquant.

[onepot](#) [resilience](#) [make-ahead](#)