



Les plats principaux

Chili sin carne

Pour 4 personnes.

Ingrédients

- 1 oignon (ciselé)
- 4 jeunes oignons (en rondelles)
- 1 coriandre (bouquet)
- 1 avocat (en dés)
- 1 gousse d'ail (pressée)
- 2 carottes (en morceaux)
- 1 poivron rouge (en morceaux)
- 1 citron vert (en quartiers)
- 400 grammes de haricots kidney (en boîte, rincés)
- 400 grammes de haricots blancs (en boîte, rincés)
- 200 grammes maïs doux
- 800 grammes de tomates (hachées, en boîte)
- 70 grammes de purée de tomate
- 200 millilitres de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de poudre de cumin
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café poudre de paprika
- 1/2 cuillère à café poivre de cayenne
- 50 grammes de chocolat noir
- 200 grammes de crème aigre
- huile d'olive
- poivre
- sel

Méthode de préparation

Faites revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez les carottes et le poivron, incorporez ensuite les épices puis salez et poivrez. Faites cuire quelques minutes à feu moyen.

Ajoutez la purée de tomates et cuisez 2 minutes. Versez-y les tomates hachées et le bouillon de légumes puis ajoutez les haricots et le maïs. Faites mijoter à feu doux 20 minutes. Juste avant de servir incorporez-y le chocolat pur en mélangeant. Goûtez et assaisonnez éventuellement avec du poivre de Cayenne et du sel.

Versez le chili dans des plats et terminez par les dés d'avocat, la coriandre et les jeunes oignons. Présentez à côté les quartiers de citron vert et la crème aigre. Délicieux avec des chips tortilla et du riz.

