



# CHILI SIN CARNE

Avec des haricots rouges, du guacamole et de la coriandre fraîche



## GUADALAJARA

Ce mélange d'épices mexicaines est composé de jalapeño, de paprika fumé, de citron et de cactus séchés. Le soleil n'est jamais loin avec ces saveurs du Mexique.



Riz cargo



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment rouge ✳



Poivron jaune ✳



Coriandre fraîche ✳



Haricots rouges



Épices Guadalajara



Tomates pelées



Avocat



Citron vert



Crème aigre ✳

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 5 jours

L'origine supposée du chili divise, mais une chose est certaine : Il est gravé dans la culture culinaire mexicaine et texane « TexMex ». Bien que vous le prépariez sans viande - sin carne - ce plat contient beaucoup de protéines, grâce aux haricots rouges.

## BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle et bol.  
Recette de **chili sin carne** : c'est parti !



### 1 PRÉPARATION

- Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**oignon rouge** en demi rondelles ★. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **poivron jaune** en fines lanières et hachez grossièrement la **coriandre**. Égouttez les **haricots rouges**.



### 3 PRÉPARER LE GUACAMOLE

- Videz la chair de l'**avocat** à la cuillère et coupez-la en petits morceaux.
- Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 1 cs de **jus de citron vert** par personne, l'**avocat** ainsi que le reste d'**ail** et de **piment rouge**. Salez et poivrez.



### 2 PRÉPARER LE CHILI

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, le **guadalajara**, la moitié de l'**ail** et  $\frac{3}{4}$  du **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poivron jaune** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Arrosez le tout avec le vinaigre balsamique blanc et ajoutez les **tomates pelées**, les **haricots rouges** et la moitié de la **coriandre**. Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.



### 4 SERVIR

- Servez le **riz** dans les assiettes et versez le **chili sin carne** par-dessus.
- Accompagnez du **guacamole** et de la **crème aigre** et garnissez avec le reste de **coriandre** et les **quartiers de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez les oignons rouges crus dans le guacamole, ciselez finement un quart du total et mélangez-le au guacamole.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomates pelées (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Guadalajara (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	490 / 117
Lipides (g)	31	5
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	12,9	2,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,6	0,1

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !