



CHILLI SIN CARNE ET RIZ CARGO

Accompagné de guacamole et de coriandre fraîche



Riz complet



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment rouge *



Poivron jaune *



Coriandre fraîche *



Haricots rouges



Épices mexicaines



Tomates pelées



Avocat



Citron vert *



Crème aigre *

Total : 25 min.

Végé

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Les opinions varient quant à l'origine du chili con carne, mais quoi qu'il en soit, ce plat est devenu un incontournable de la culture « tex-mex ». Même si vous le préparez sans viande ("sin carne") aujourd'hui, le plat contient beaucoup de protéines grâce aux haricots rouges.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de **Chilli sin carne et riz cargo** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

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.



2 PRÉPARER

Émincez l'**ail**. Taillez 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 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, les **épices mexicaines** ✱, 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.



4 PRÉPARER LE CHILI

Arrosez avec le vinaigre balsamique blanc. Ajoutez les **tomates pelées**, les **haricots** et la moitié de la **coriandre** à la sauteuse. Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.



5 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.



6 SERVIR

Servez le **riz** et disposez le **chilli sin carne** par-dessus. Accompagnez le tout du **guacamole** et de la **crème aigre** et garnissez le plat avec le reste de la **coriandre** et les **quartiers de citron vert**.

✱ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Notre mélange d'épices vous fait découvrir d'authentiques saveurs mexicaines telles que le jalapeño, le cumin et le cactus – idéal, donc, pour un chili.

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	505
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
Coriandre fraîche (g) ✱	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots rouges (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates pelées (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
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

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	Au goût					

✱ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3228 / 772	502 / 120
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	17,2	2,7
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

📌 **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés et est riche en vitamine E – toutes deux sont importantes pour renforcer vos défenses. Il contient aussi plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

