

Recette de chili végétal butternut maïs haricots rouges bio

"Une recette de chili mexicain bio pour les végétariens. Il suffit de remplacer la viande par du quinoa et boulgour. Ajoutez les légumes et laissez cuire doucement pour un chili réussie !"

Vous cherchez une recette de chili végétarien ? Jardin BiO vous propose de découvrir la recette de Gwenaëlle D, l'une des gagnants Box Mystère 2014. L'astuce est de remplacer la viande par du quinoa et boulgour. Retrouvez les incontournables haricots rouges, grains de maïs qui composent cette recette mexicaine.

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 25 mn

👤 Nombre de personnes 1 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



Les + recettes



Plat



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Recette réalisée par Gwenaëlle D. sélectionnée pour le défi Box Mystère de Jardin BiO de février 2014.
- 50g de haricots rouges secs Jardin BiO
- 130 g de maïs
- 80 g de courge butternut
- 200 mL de coulis de tomates Jardin Bio
- 25 g d'oignon
- 25 g d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1cc d'huile de coco
- 1 cs de curcuma Jardin BiO
- 1 cs de paprika
- 1 cs de gingembre
- 1/2 cc de mélange 5 baies Jardin BiO
- 1 pincée de piment
- 1 cc de harissa
- 1 cs d'origan
- 1 cs de cacao cru
- Sel fou
- 15 g de graines de courges
- 60g de mélange quinoa boulgour

Etapes de préparation

- 1 La veille, faire tremper les haricots rouges 12h.
- 2 Le jour j : émincer l'oignon et l'échalote en quart de rondelle et écraser l'ail
- 3 Faire fondre l'huile de coco dans un wok, y faire revenir l'ail écrasé jusqu'à ce qu'il soit doré puis ajouter l'oignon et l'échalote émincés avec les épices (curcuma, paprika, mélange 4 baies, gingembre et piment).
- 4 Laisser revenir quelques minutes puis ajouter les haricots rincés et égouttés Mélanger le coulis de tomates avec 50cL d'eau et la harissa et l'ajouter au wok, bien mélanger, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 1h15.
- 5 Au bout de 40min, ajouter la courge coupée en petits dés.
- 6 Au bout d'1h, ajouter le maïs et l'origan, vérifier qu'il y ait toujours assez d'eau et poursuivre la cuisson encore 15min à couvert et à feu doux Une fois la cuisson finie, ajouter la poudre de cacao cru, le sel fou, bien mélanger.
- 7 Servir le Chili sur un lit de mélange quinoa boulgour cuit 10min dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée et saupoudrer de graines de courges grillées.