



Chili sin carne

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 poivrons
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 càc de paprika
- ½ càc de piment
- 800g de tomates pelées
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- 1 càc de cacao non sucré en poudre (Kwatta)
- Coriandre fraîche

Préparation

1. Émincez l'oignon et l'ail.
2. Lavez, épluchez et taillez la carotte en macédoine.
3. Lavez, épépinez et taillez les poivrons en lanières.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon et l'ail.
5. Ajoutez les carottes et les poivrons.

6. Assaisonnez avec les épices.
7. Faites mijoter avec les tomates pelées et la feuille de laurier.
8. Ajoutez les haricots rouges et le maïs.
9. Saupoudrez de cacao et mélangez bien.
10. Laissez cuire à feu doux durant 20 à 30 minutes. Servez avec de la coriandre fraîche et éventuellement du fromage râpé.