

CHILI DE FÈVES NOIRES

FACILE & DÉLICIEUX

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 carotte hachée
- 1 branche de céleri ou ½ poivron haché
- 1 tasse de bouillon de légumes maison ou eau
- 1 tasse de conserve de tomates en dés passé au mélangeur
- 1 conserve de fèves noires biologiques (398ml)
- 1 à 2 c. à thé de poudre de chili ou chili mexicain
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poudre d'ail

Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un chaudron. Porter à ébullition, laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes jusqu'à consistance désirée.
- 2 Servir sur une pomme de terre cuite au four, ou patate douce ou sur une courge spaghetti, du millet ou du riz basmati.

