

CHILI VEGETARIEN (MEXIQUE)

Ingrédients (4 personnes)

3 oignons
2 boîtes moyennes de tomates pelées et concassées
1 boîte (265g) haricots rouges
1 boîte (265g) de maïs
1 poivron vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 à 2 cuillère à café de piment fort
1 à 2 cuillères à café de paprika
Sel



Préparation

- Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole, ajoutez les oignons. Faites-les revenir pendant environ 5 minutes.
- Ajoutez alors les tomates, Coupez le poivron en dés.
- Ajoutez dans la casserole les haricots, les grains de maïs et le poivron. Mélangez, puis ajoutez le paprika, le piment. Salez, et poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ 10 minutes.
- Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement avec piment, paprika ou sel selon votre goût.