Chili sin carne

Haricots rouges, maïs et poivron dans une sauce tomate relevée.

50 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

200 g	Haricots rouges
150 g	Maïs doux
1 piece	Poivron rouge
400 g	Purée de tomates en conserve
1 piece	Oignon
3 g	Paprika
2 g	Cumin en graines
1 cs	Huile de colza
200 ml	Eau
2 g	Sel de table

Préparation

1. Trempez puis cuisez les haricots rouges secs (ils doivent bouillir 10 minutes à gros bouillons).
   10 min
2. Faites revenir oignon, poivron et épices, ajoutez tomate, maïs et haricots.
3. Mijotez 25 minutes avec l'eau, salez à la fin.
   25 min

Conseils

Ne jamais consommer des haricots rouges insuffisamment cuits.

Conservation

4 jours au frigo ; se congèle.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**290 kcal**
Protéines	**15,5 g**
Glucides	**51,0 g**
dont sucres	**10,8 g**
Lipides	**4,9 g**
dont saturés	**0,5 g**
Fibres	**16,5 g**

Sel	**0,6 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.

A vérifier (allergènes non documentés) : Purée de tomates en conserve.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/chili-sin-carne/