

Cuisinez!

Chili ensoleillé

Ingrédients

Ingrédients principaux

1/2 oignon jaune coupé en 2

1 courgette verte (zucchini)

1 branche de céleri

1 carotte non pelée

1 poivron rouge coupé en 4

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées

1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates broyées

10 ml (2 c. à thé) de fines herbes séchées

10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili mexicain

10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu

250 ml (1 tasse) de cheddar orange râpé (environ 100 g ou 3,5 onces)

Nachos cuits au four ou pointes de tortillas grillées

Préparation

Étapes principales

Hacher les légumes au robot culinaire.

Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, puis mélanger.

Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 20 minutes.

Pour servir, garnir chaque portion de fromage râpé et décorer en piquant des nachos autour du bol, la pointe vers l'extérieur, pour former des rayons de soleil.



On se sert des nachos pour manger le chili. Pas d'ustensiles ce soir!

NOTE

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

213

Protéines

13 g

Lipides

6 g

Glucides

30 g

Fibres

10 g

Sodium

307 mg