

# Chili Vegan

Pour deux personnes

- Du riz complet
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de maïs
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gros oignon ou deux petits
- 2 gousses d'ail
- 2 patates douces
- 2 carottes
- 1 piment rouge
- 2 poivrons
- Cumin (1c.à.c.)
- 1 avocat
- Coriandre ou persil selon goût

1. Mettez à cuire votre riz complet, c'est ce qui vous prendra le plus de temps.
2. Découpez vos aromatiques finement : ail, oignon, piment.
3. Découpez vos légumes grossièrement en dés : carotte, patates douce, poivrons.
4. Démarrez votre cuisson avec un peu d'huile au fond de la casserole à feu moyen/fort. Ajoutez-y vos aromatiques et faites-les revenir deux minutes.
5. Ajoutez la patate douce et la carotte. C'est ce qui va cuire le plus longtemps. Faites cuire 5 minutes.
6. Ajoutez le poivron et faites cuire encore quelques minutes.
7. Ajoutez finalement les haricots, le maïs et les tomates.
8. Assaisonnez de cumin, sel et poivre.
9. Laissez mijoter à découvert jusqu'à ce que les patates douces soient fondantes mais se tiennent. On ne veut pas faire de la purée. Ajoutez au dernier moment un filet de jus de citron vert et de la coriandre fraîche, ou persil.
10. Servez avec du riz complet et un demi avocat par personne.

