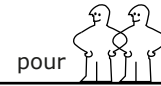


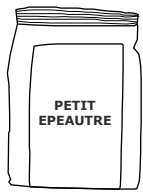
CHILI sin carne

1,75€/pers

prix en bio



saison : ☀️ ou 🌿



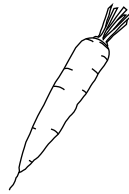
100g
petit épeautre
(ou n'importe
quelle céréale)



60g
haricots
noirs



x4
tomates
(ou conserve si
c'est pas la saison)



x4
carottes



x1
poignée de
chou kale

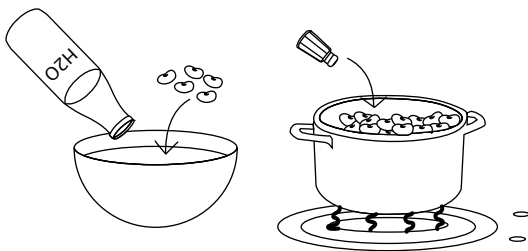


x1
gousse d'ail



x1
cumin

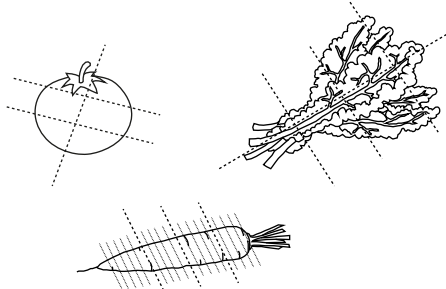
1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

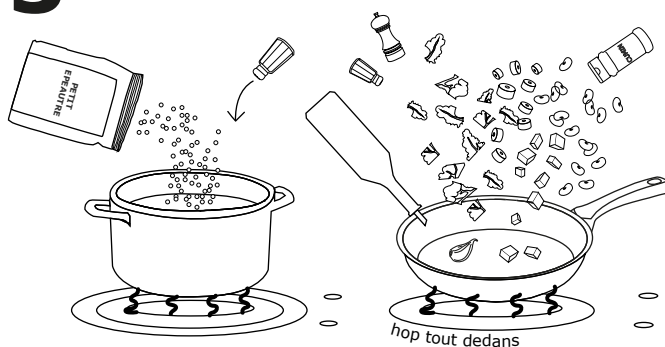
Cuis-les dans de l'eau salée (+/- 45 min).

2



Coupe les **tomates** et le **chou kale** grossièrement, coupe les **carottes** en rondelles de 1 cm.

3



Rince et cuis la **céréale** dans de l'eau salée jusqu'à ce que ce soit cuit, goûte régulièrement.

Dans une casserole avec un fond d'huile, fais revenir l'**ail**, le **chou kale** et les **carottes** pendant 5 min. Rajoute les **tomates**, assaisonne avec le **cumin**, du sel et du poivre, mélange et laisse cuire 15 min à feu doux.

Rajoute les **haricots** et laisse mijoter 30 min. N'oublie pas de goûter et d'assaisonner.



miam

Dans une assiette creuse, mets la **céréale** et une **bonne louche de chili**. Tu peux ajouter des **herbes que tu kiffes** et des fines rondelles d'oignon rouge.