

Chili sin carne

À la carte

Menu de saison

Chili sin carne

Recette proposée par Fourchette verte Jura

Ingrédients
Pour 4 adultes

- 300 g de haricots rouges secs
- 3 oignons
- 2 cs d'huile de colza HOLL ou de tournesol HO
- 2 boîtes de tomates pelées
- 1 cc purée de piment
- 1 cc paprika
- Sel, poivre
- 1 boîte de maïs en grains

Préparation

90 min.
dont 75 minutes de cuisson

1. Faire tremper les haricots rouges pendant une nuit. Les cuire dans de l'eau non salée pendant une heure.
2. Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans l'huile, ajouter les tomates, les haricots rouges, le piment, le paprika, assaisonner et laisser cuire pendant 15 minutes.
3. Ajouter les grains de maïs et mélanger avant de servir.
4. À déguster accompagné d'une salade mûlée de saison et/ou d'un fruit en dessert, ainsi que de tranches de pain complet.



ANNE W

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Les haricots rouges sont plutôt l'apanage des populations d'Amérique du Sud, mais ils peuvent tout de même être cultivés en Suisse, il suffit de laisser monter en graines les haricots et de les écosser lorsque la cosse commence à sécher. Pour trouver des haricots rouges suisses, il faut chercher du côté des labels régionaux.

Le saviez-vous ?

Il est important de jeter l'eau de trempage des haricots rouges, comme de toutes les autres légumineuses, et de les cuire avec de l'eau fraîche. En effet, une bonne partie des substances provoquant des ballonnements sont éliminées dans l'eau de trempage.

Recette adaptée du Programme cantonal vaudois «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» - www.ca-marche.ch
Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projetfourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.tisser-juraregion.ch