Chili sin carne aux haricots et à la patate douce

Un chili végétarien épicé et rassasiant, avec des haricots rouges et de la patate douce fondante.

6 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 15 g de huile
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika fumé
- 400 g de tomates concassées
- 400 g de haricots rouges cuits
- 500 g de patate douce
- 200 ml d'eau
- 2 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon et l'ail.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et les épices, puis faire revenir.
   3 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les tomates, l'eau, la patate douce en dés et le sel.
4. Cuire.
   20 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter les haricots égouttés et poursuivre.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
6. Servir avec du riz et de la coriandre.

Le conseil de Tiha
Le paprika fumé donne un petit goût de braise qui remplace la viande.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur, 3 mois au congélateur.