

CHILI A LA COURGE



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 oignon rouge émincé / 1/2 càc de chili en poudre / 1 càc paprika / 1/4 càc de cumin en poudre / 1/2 càc d'origan

1 poivron rouge coupé en dés

250g de courge musquée, coupé en cubes de 2cm

400g de tomates concassées

25cl de bouillon de légumes

400g d'haricots rouges cuits

4 tortillas de maïs, coupées en 6 chacune

150g d'épinards, hachés grossièrement

2 citrons verts, coupés en quartiers

60g de fromage de chèvre frais

Préparation de la recette

Faire chauffer 1 càc d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 3-4 minutes. Ajouter les épices, l'origan, le poivron et la courge, et cuire 5 minutes en mélangeant.

Ajouter les tomates concassées avec leur jus et le bouillon de légumes, saler, poivrer, porter à ébullition, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les haricots rouges et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.

Pendant ce temps, faire chauffer 3 càc d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter les quartiers de tortilla et faire griller 1 minute de chaque côté. Les déposer sur du papier absorbant. Retirer la casserole du feu, mettre les épinards et cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent.

Servir le chili avec les quartiers de citrons verts, le fromage de chèvre frais et les tortillas

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)