



## Chili booster

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**385**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**35 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grande boîte de tomates concassées (800 g)
- 1 boîte de haricots rouges (400 g)
- 1 boîte de haricots blancs (400 g)
- 1 petite boîte de maïs (150 g)
- 200 g de carottes crues coupées en petits morceaux
- 2 branches de céleri coupées en petits morceaux
- 1 cs de concentré de tomate
- 3 grosses cs d'épices pour chili con carne
- 1 cs d'herbes de Provence
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 cs d'huile d'olive

#### Garniture extra :

- 80 g de crème épaisse 15%
- 60 g de cheddar râpé
- la chair d'un avocat écrasée
- ½ botte de coriandre

### Préparation

1. Égoutter et rincer les haricots et le maïs. Réserver.
2. Faire revenir quelques minutes l'oignon, les carottes et 1 cs de cumin dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les tomates pelées, le céleri, le concentré de tomate, les épices pour chili, les herbes de Provence, l'ail pressée et le bouillon. Poivrer, saler. Laisser mijoter 25 minutes.
4. Ajouter les haricots et le maïs. Laisser mijoter 5 minutes.
5. Dresser le chili dans 4 assiettes creuses et garnir chaque assiette avec : 1 poignée de cheddar, 1 cs de crème épaisse, 1 cs de chair d'avocat et 1 poignée de coriandre.