

Chili végé à la courge



Ingrédients

1 courge musquée pelée et coupée en dés
1 poivron rouge et 1 vert coupés en dés
1 boîte de tomates en dés (796 ml)
1 oignon rouge émincé
2 gousses d'ail émincées
1 boîte d'haricots noirs rincés et égouttés
1 boîte d'haricots rouges rincés et égouttés
2 tasses de bouillon de légumes
2 c.à.s de pâte de tomates
2 c.à.s de poudre de chili
1 c.à.s de cumin
Sel, poivre au goût.

Méthode

1-Dans un peu d'huile, faire revenir l'oignon. Ajouter la courge ainsi que l'ail. Faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que la courge soit un peu ramolli, ajouter les poivrons, poursuivre la cuisson 2 minutes.

2-Assaisonner avec la poudre de chili et le cumin.

3-Incorporer les tomates et les haricots.

4-Ajouter le bouillon de légumes et la pâte de tomates.

5-Porter à ébullition ensuite couvrir et laisser mijoter à feu moyen durant 35-40 minutes. Remuer de temps en temps. Une fois la courge tendre c'est prêt!

Chef Anthony Nart
Manoir du lac William