

RECETTE

Chili végé en pot



Préparation 5 minutes

Cuisson 6 heures élevé dans mijoteuse

Pour 10 personnes

74 calories/portion

Ingrédients

- 1/3 tasse fèves rouge romains
- 1/2 tasse fève blanc à oeil noir
- 1/3 tasse fève verte mungo
- 1/2 tasse chapelure = 1/4 végétale texturées, 1/4 concentré de bouillon boeuf
- 1/3 tasse = 30 ml poudre chili, 5 ml paprika, 10 ml cannelle, 5 ml coriandre, 15 ml fécule de maïs, 20 ml flocons d'oignon
- 1 canne de tomate en dés (796 ml)
- 2 bocaux d'eau

Préparation

1. préparer la préparation dans un bocaux à l'avance
2. Mettre le tout dans une mijoteuse avec 1 canne de tomate en dé et 2 bocaux d'eau
3. Cuire dans mijoteuse à élever pendant 6 heures.

Astuces

- délicieux avec crème sûr et servir avec du riz cuit
- voir d'autres recette sur www.recettesenpot.com
- idéal pour des cadeaux à offrir