



Plat

CHILI CON CARNE

Préparation

15 minutes

Cuisson

0 minutes

Étapes

Ingédients

pour 4 personnes :

- + 600g de hachis porc et bœuf
- + 400g de haricots rouges en conserve
- + 1 boîte de tomates pelées (400g)
- + 150g de maïs au naturel
- + 140g de concentré de tomates
- + 1 c à soupe d'huile
- + 2 oignons
- + 3 éclats d'ail
- + 3 c à café de cumin
- + 1/2 c à café de poivre de Cayenne
- + 300g de riz crus
- + 1 pincée de sel (1g)
- + poivre, persil

1. Faites revenir le hachis dans une large casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile.
2. Mélangez régulièrement. Émiettez à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une viande granuleuse bien cuite,
3. Épluchez et émincez les oignons et l'ail, ajoutez-les à la préparation, ainsi que les haricots égouttés, le maïs, le concentré de tomates et les tomates pelées,
4. Mélangez bien, assaisonnez de poivre de Cayenne et de cumin, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre,
5. Remuez et laissez mijoter à couvert durant 30 à 40 minutes,
6. La préparation ne doit pas devenir trop sèche, au besoin ajoutez un peu de bouillon de poule,
7. Faites cuire le riz,
8. Présentez dans une assiette profonde un lit de riz recouvert de chili con carne + un peu de persil haché fin.



 *Vos notes*



Plat

FALAFELS & QUINOA AUX LÉGUMES GRILLÉS

Ingédients

pour un gâteau de 8 portions:

- + 1 patate douce ou 1 carotte
- + 1 panais
- + 1 poivron rouge
- + 1 oignon rouge
- + 2 gousses d'ail
- + 1/2 plant de persil plat
- + 200 g de petits pois surgelés
- + 75 g de crème d'aubergine
- + 250g de quinoa
- + 400 g de pois chiches (en boîte)
- + 2 càs de graines de sésame
- + 2 càs de farine
- + 2 càs de pâte de sésame (tahin)
- + 4 càs d'huile d'olive
- + 2 càc de paprika
- + Poivre noir et sel

Étapes

1. Détailler les poivrons en dés de 2 cm après avoir enlevé les filaments blancs et les graines.
2. Rincer les pois chiches à l'eau froide et égoutter.
3. Emincer l'ail et le persil plat.
4. Peler panais, oignon et patate douce ou carotte et les couper en morceaux d'1 cm.
5. Préchauffer le four à 200°C.
6. Tapisser la plaque de four de papier de cuisson et mélanger les poivrons, panais, patate douce, oignon + 1 càs huile d'olive, 1 càc de paprika, les graines de sésame, la 1/2 de l'ail, le sel et le poivre.
7. Cuire 25 min au four préchauffé.
8. Rincer le quinoa à l'eau froide et le faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée et y ajouter les petits pois 5 min avant la fin de la cuisson. Egoutter et réserver au chaud.
9. Mixer farine, l'autre de l'ail, pois chiches, la moitié du persil, 1 càc de paprika, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre et tahin jusqu'à obtenir une préparation lisse. Façonner des boulettes de 2 cm de diamètre.
10. Dorer les boulettes 5 min de chaque côté dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive ou alors les passer dans une friteuse à 175°C et les égoutter sur du papier absorbant.
11. Ajouter les légumes grillés au quinoa et garnir de persil.
12. Servir avec les falafels et la crème d'aubergine.

 Vos notes





Plat

RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES & NOIX DE CAJOU

Préparation 20 minutes

Ingédients

pour 4 personnes :

- + 250 g de riz thaï cru
- + 400 g de blanc de poulet
- + 5 cuillères à soupe de sauce soja
- + 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- + 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- + 2 carottes
- + 1 poivron rouge
- + 100 g de noix de cajou
- + 250 g de germes de soja
- + 200 g de haricots fins
- + Sweet chili sauce

Étapes

1. Faites dorer les noix de cajou à feu modéré, sans matière grasse, dans une poêle anti-adhésive.
2. Pendant ce temps, versez le riz thaï dans une grande quantité d'eau bouillante. Faites cuire 3 minutes, ajoutez les haricots verts. Portez de nouveau à ébullition et laissez mijoter 7 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
3. Pelez les carottes et taillez-les en fines lamelles, coupez le poivron en lanière ainsi que le poulet.
4. Versez le tout dans un wok contenant l'huile d'arachide chaude. À la fin de la cuisson, ajoutez les germes de soja et faites revenir 2 minutes.
5. Ajoutez le riz et les haricots verts égouttés, mélangez deux minutes. Ajoutez la sauce soja et l'huile de sésame à la préparation. Mélangez 2 minutes à feu moyen.
6. Ajoutez les noix de cajou et servez en présentant de la sauce soja et la sweet chili sauce à part.

 *Vos notes*



Pour 1 personne

Calories : **714,9kcal**
Protéines : **36,9g**
Glucides : **66,6g**
Lipides : **33,4g**
Sel : **1158,3mg**