

## Une recette 100% végétale de la base de donnée

[Retour vers la liste](#) [1]

[Vers la recherche](#) [2]

## Chili de haricots noirs

### Ingrédients

100 g  
de haricots noirs mis à tremper la veille

3  
tomates coupées en morceaux

(ou 1 boîte de tomates pelées)

1  
poivron rouge coupé en morceaux

1  
oignon haché

1 gousse  
d'ail hachée

graines de cumin

thym

paprika

sel

poivre

huile d'olive

### Préparation

Égoutter les haricots. Les recouvrir d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter 1 heure environ.

Pendant ce temps, rissoler l'oignon et l'ail, ajouter leur le poivron, les tomates et les épices.

Laisser mijoter ½ heure.

Ajouter ensuite les haricots cuits et réchauffer doucement jusqu'au moment de servir.

### Information supplémentaire:

*Déguster ce plat avec des galettes de céréales ou tout simplement avec du pain.*

Groupe de recettes: Plat principal,Déjeuner.

Cette prescription de [AVEA](#) [3] a été insérée par Herma / 2001-12-07 01:45:20

[Retour vers la liste](#) [1]

[Vers la recherche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=136](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=136)

Dernière mise-à-jour: 28.01.2020

**Source URL (modified on 28.01.2020 - 11:12):** [https://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=136&language=fr](https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=136&language=fr)

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29?language=fr>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes?language=fr>

[3] <http://avea.net/cvg>