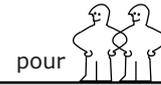


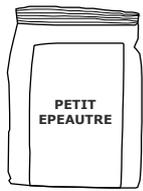
CHILI sin carne

1,75€/pers

prix en bio



saison : ☀ ou 🌿



100g
petit épeautre
(ou n'importe
quelle céréale)



60g
haricots
noirs



x4
tomates
(ou conserve si
c'est pas la saison)



x4
carottes



x1
poignée de
chou kale

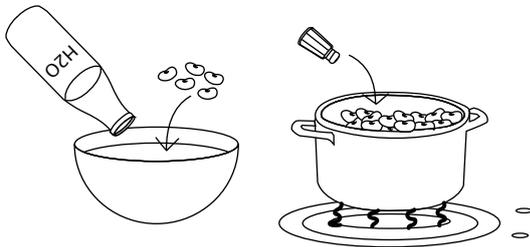


x1
gousse d'ail



x1
cumin

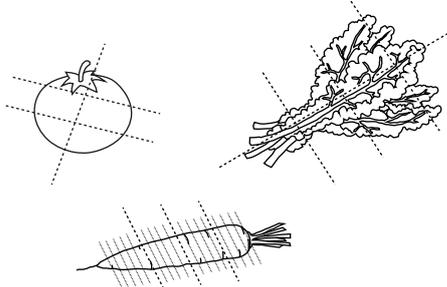
1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

Cuis-les dans de l'eau salée (+/- 45 min).

2



Coupe les **tomates** et le **chou kale** grossièrement, coupe les **carottes** en rondelles de 1 cm.

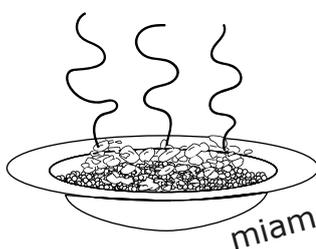
3



Rince et cuis la **céréale** dans de l'eau salée jusqu'à ce que ce soit cuit, goûte régulièrement.

Dans une casserole avec un fond d'huile, fais revenir l'**ail**, le **chou kale** et les **carottes** pendant 5 min. Rajoute les **tomates**, assaisonne avec le **cumin**, du sel et du poivre, mélange et laisse cuire 15 min à feu doux.

Rajoute les **haricots** et laisse mijoter 30 min. N'oublie pas de goûter et d'assaisonner.



miam

Dans une assiette creuse, mets la **céréale** et une **bonne louche de chili**. Tu peux ajouter des **herbes que tu kiffes** et des fines rondelles d'oignon rouge.



NOS 10 TIPS DE BASE DE CUISINE À L'ARRACHE

- 1** STOP LES RECETTES COMPLIQUÉES,
VIVE L'IMPRO ET LES FONDS DE FRIGO
- 2** POUR **CUIRE N'IMPORTE QUEL LÉGUME** : COUPER EN MORCEAUX DE **MÊME TAILLE** + HUILE + SEL + MELANGER + **FOUR À 180°** OU POÊLE BIEN CHAUDE
- 3** POUR SAVOIR SI C'EST **CUIT** :
GOUTER > ATTENDRE > **GOUTER** > TU KIFFES ? = OK
- 4** POUR SAVOIR SI C'EST BIEN **ASSAISONNÉ** :
GOUTER > RECTIFIER (sel, poivre, épices) > **GOUTER**
> TU KIFFES ? = OK
- 5** AVEC **UN BON LÉGUME DE SAISON**,
FAUT PAS GRAND CHOSE POUR RÉUSSIR UN PLAT
- 6** COMBINER **CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**
= **PROTÉINES VÉGÉTALES**
= COMPLET + DE SAISON + MOINS CHER + ÉCOLOGIQUE
- 7** POUR **GAGNER DU TEMPS** :
CUIRE LE DOUBLE DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMINEUSES
(BIEN SALER L'EAU DE CUISSON) > CONSERVER AU **FRIGO** >
PETITE POÊLÉE UN AUTRE JOUR : **VIVE LES POÊLÉES**
- 8** ON SOUS-ESTIME LES **VINAIGRETTES** :
2/3 HUILE + 1/3 ACIDE (VINAIGRE OU CITRON) + 1 ÉPICE
QUE TU KIFFES >>> MÉLANGE TOUT ET FAIS-TOI PLAISIR
- 9** **EXPÉRIMENTER** = RATER PARFOIS UN PLAT = NORMAL
= **NO STRESS**
- 10** CUISINER C'EST DE **L'AMOUR ET DU PARTAGE**



Chaque jour, on publie nos repas en story insta pour donner des idées de repas végétaux, complets de saison

FOLLOW @LATURBEAN

