

# CHILI RAPIDE AUX LENTILLES

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4-6

## Ingrédients

- 1 oignon jaune haché
- 1 courgette verte (zucchini) coupé en petits dés
- 1 branche de céleri hachée
- 1 carotte hachée finement (plus les morceaux seront gros plus ils seront longs à cuire)
- 1 poivron de couleur désirée coupé en dés
- 1 conserve de 540 ml de lentilles rincées et égouttées\*
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates broyées sans sel ajouté\*\*
- 2 c. à thé de mélange d'épices italiennes séchées
- 1 c. à soupe de poudre de cumin
- 2 c. à thé de paprika
- 1 c. à soupe de poudre de chili mexicain
- 1/4 c. à thé de poudre de piment de cayenne si désiré
- 1-2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- En accompagnement au choix : nachos cuits au four ou pointes de tortillas grillées (voir la section recettes du site de la Coop le Rocher pour une recette) \*\*\*, guacamole maison (purée d'avocat), crème sûre légère ou yogourt grec nature, coriandre fraîche.

## Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans un gros chaudron à feu moyen-fort et ajouter les oignons, la courgette, le poivron et la carotte pour les attendrir (quelques minutes). Plus vous les ferez chauffer à cette étape moins la cuisson sera longue ensuite.
2. Ajouter au chaudron de légumes les lentilles, les tomates et les épices et bien mélanger.
3. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 15-20 minutes.
4. Déposer dans des bols, garnir de fromage râpé et, si désiré, de coriandre fraîche.
5. Servir avec les tortillas grillés maison et les accompagnements désirés.

## Bon à savoir :

- Le yogourt grec nature remplace à merveille la crème sûre 14%mg-> même texture sans le gras!
- \*Lentilles : la marque *Compliment* offre des petites lentilles brunes plus fermes et agréables que les autres conserves qui offrent plutôt des lentilles vertes qui sont plus grosses et pâteuses
- \*\*Vous pouvez aussi utiliser une conserve de tomates en dés sans sel ajouté aux épices italiennes, le temps de cuisson sera simplement plus long le temps d'évaporer le liquide supplémentaire

- \*\*\*Vous pouvez faire vos nachos maison plus sants avec des tortillas de blé entier -> coupez les tortillas en 6 ou 8 pointes chacun, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive et d'épices au goût, faites-les cuire au four pendant 10-15minutes à 350° pour les sécher complètement (attention ils ne doivent pas noircir car vous aurez un goût de brûlé).