

CHILI DE HARICOTS NOIRS

*100g 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*

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.

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