

Servir avec quinoa, riz, ...

Ingredients pour 10 pers

800 g de haricots rouges, égouttés
2 poivron vert, coupé en cubes
2 poivron rouge, coupé en cubes
2 poivron jaune, en cubes
2 carotte, grossièrement râpée
2 oignon rouge, finement haché
2 gousse d'ail, finement hachée
600 g de maïs, égoutté
2 cs de purée de tomates
500 ml de bouillon de légumes
2 pincée de sucre
2 CS d'huile végétale
2 kl harissa Ras el Hanout



Preparation

Faites revenir l'oignon avec l'ail, le poivron et la carotte dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter la purée de tomates et assaisonner avec du piment en poudre ou du Ras el Hanout. Remuez bien.

Ajoutez les haricots et les grains de maïs. Versez juste assez de bouillon de légumes pour que le tout reste assez épais. Assaisonnez à votre goût avec du sucre et du Ras el Hanout. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

Remuez une dernière fois et répartissez sur les bols.

Idée

Prendre un mélange d'haricot; Blanc, Borlotti, Rouge, Azuki, ...

Ajouter du tofu fumé

Finir avec de la coriandre fraîche