

Chili ensoleillé

1/2 oignon jaune coupé en 2

1 courgette verte (zucchini)

1 branche de céleri

1 carotte non pelée

1 poivron rouge coupé en 4

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées

1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates broyées

10 ml (2 c. à thé) de fines herbes séchées

10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili mexicain

10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu

250 ml (1 tasse) de cheddar orange râpé (environ 100 g / 3,5 onces)

Préparation

Hacher les légumes au robot culinaire. Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, puis mélanger.

Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter 20 minutes.

Pour servir, garnir chaque portion de fromage râpé et décorer en piquant des nachos autour du bol, la pointe vers l'extérieur, pour former des rayons de soleil.

***Je sers cette recette dans des bols de tortillas grillés. Les moules conçus à cet effet ne sont pas très dispendieux et peuvent servir aussi pour y mettre des salades.