

Ingrédients Plat : 24x17x6cm

- 800gr de Pomme de Terre
- 500gr de Haricots Rouges
- 300gr de Poivrons
- 100gr d'Oignon
- 100gr de Concentré de Tomates
- 120gr de Cheddar Râpé
- 100gr de Lait
- 15gr de Beurre
- 1 c.à.s d'Huile
- 1 c.à.c de Cumin
- 1 c.à.c de Paprika Fumé (ou classique)
- 1 Belle Poignée de Persil Frais
- Muscade
- Sel
- Poivre



Préparation :

- Eplucher les pommes de terre, les tailler en cubes et les placer dans un casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la chair soit fondante.
- Couper les poivrons en petits morceaux (on peut utiliser des poivrons surgelés), tailler aussi les oignons et faire revenir le tout dans un faitout avec l'huile chaude. Une fois que le mélange commence à griller, ajouter cumin, paprika, concentré de tomates, sel, poivre, haricots rouges.
- Mélanger bien le tout puis verser de l'eau jusqu'à hauteur et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le chili soit onctueux, la sauce doit être nappante, s'il y'a encore trop de liquide, poursuivre la cuisson.
- Une fois les pommes de terre cuites, égoutter et ajouter le beurre, écraser le tout puis ajouter le lait petit à petit. Ajouter la muscade selon vos goûts, ainsi que sel et poivre.
- Une fois le chili cuit, ajouter le persil haché, mélanger et ajuster l'assaisonnement si besoin.
- Préchauffer le four à 190°C.
- Disposer le chili au fond d'un plat à gratin en tassant bien. Répartir la purée délicatement par-dessus puis parsemer de cheddar râpé.
- Enfourner 20-25min, jusqu'à ce que le fromage gratine.
- Sortir et laisser légèrement tiédir avant de servir en parsemant de persil et servir avec une belle salade !

Apports Nutritionnels

Pour 1/6 : Cal = 360 Glu = 43.4gr dont 6.2gr de sucres Prot = 16.7gr Lip = 12.2gr