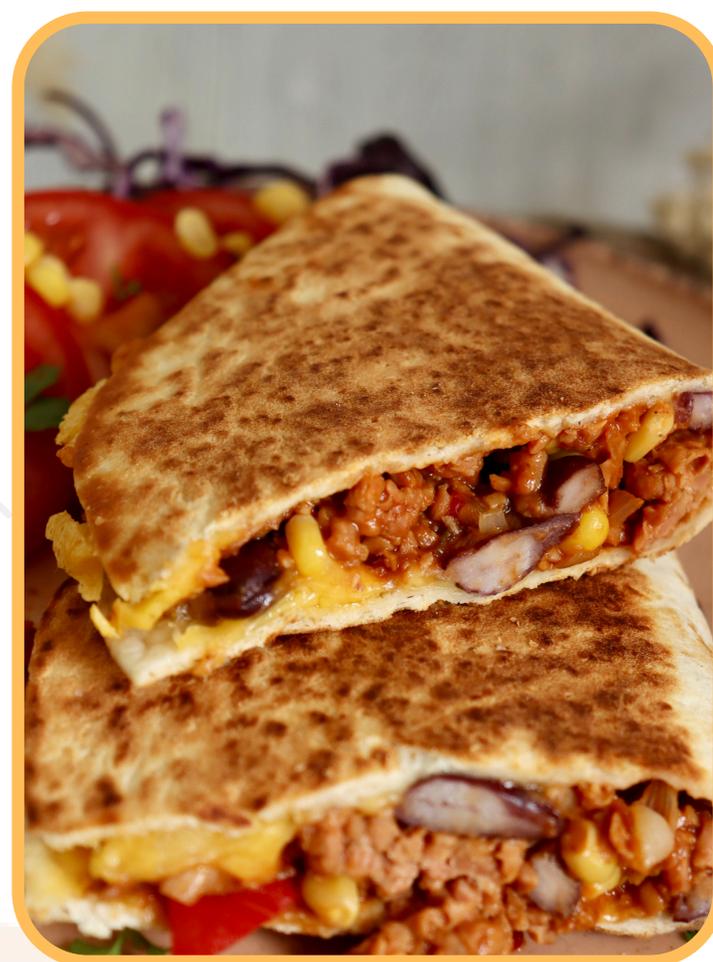


Ingrédients

- 1 Piadina
- Haché Végétal
- Haricots Rouges
- Poivron Rouge
- Oignon Rouge
- Maïs
- Concentré de Tomates
- Cheddar râpé
- Paprika fumé
- Cumin
- Coriandre / Persil
- Sel, Poivre



Préparation :

- Préparer le chili express en faisant revenir quelques minutes dans une poêle à feu vif, un peu d'oignon haché et de poivron taillé en lamelles.
- Ajouter du haché végétal, des haricots rouges, un peu de maïs et mélanger bien.
- Assaisonner avec les épices puis ajouter un peu de concentré de tomates. Enrober le tout puis ajouter un léger fond d'eau jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- Cuire le tout quelques minutes pour un chili gourmand et surtout pas trop liquide.
- Dans une poêle anti-adhésive, réchauffer la piadina à feu doux puis une fois souple, disposer le chili sur une moitié, ajouter le cheddar râpé et replier.
- Faire griller le tout jusqu'à ce que la piadina soit grillée, retourner et faire griller l'autre face.
- Servir chaud, la piadina encore croustillante et le chili fondant.
- Parsemer d'herbes fraîches ! Bon ap' !

Infos :

- Evidemment, on peut utiliser un chili que l'on aurait pévu en "meal prep" auparavant. Ou comme moi ici, piocher dans des ingrédients déjà prédécoupés lors d'un batch-cooking pour les recettes de la semaine.

Pas de quantité précise, à chacun de jauger selon ses envies et son appétit au moment du repas. C'est ici une simple idée pour le quotidien, de repas facile, gourmand et qui reste équilibré dans la composition.