

Haricots rouges au riz et à la sauce tomate



Ingrédients

- 250g de haricots rouges en conserve (poids égoutté)
- 75g de riz basmati (poids cru)
- 300ml de bouillon de légumes
- 100g de sauce tomate
- 1 carotte (~75g)
- 1 oignon (~40g)
- 15ml d'huile d'olive
- Sel, poivre, ail, paprika et cumin

Instructions

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive pendant 3 minutes.
2. Assaisonner avec du sel, de l'ail en poudre, du poivre, du paprika et du cumin.
3. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 3 minutes.
4. Incorporer le riz basmati et mouiller avec le bouillon de légumes.
5. Laisser cuire une quinzaine de minutes à couvert afin d'éviter les éclaboussures.
6. Pendant ce temps, râper la carotte.
7. À mi-cuisson, ajouter la carotte râpée et les haricots rouges qui auront préalablement été rincés et égouttés.
8. Rajouter de l'eau si nécessaire. Avant la fin de la cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement.
9. Servir. *Il est possible de parsemer de fromage râpé mais le repas ne sera plus vegan.*