

Cocotte piquante au chorizo

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 184 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.821

Les ingrédients

- 1.0 u Aubergine
- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 3.0 u Tomate
- 200.0 gr Haricot rouge (précuit)
- 100.0 gr Chorizo
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Tex Mex (épices)
- 3.0 cs Huile d'Olive

Préparation viande

Découpez le chorizo en tranches fines et enlevez la peau autour des tranches.

Préparation des légumes

Épluchez l'oignon. Lavez l'aubergine, le poivron rouge et la courgette. Pelez les tomates et coupez les en dés. Coupez les autres légumes en dés.

Cuisson

Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, et faire revenir les légumes pendant 10 min sans cesser de mélanger. Puis ajoutez: les haricots rouges égouttés et le chorizo. Salez et poivrez selon votre convenance, ajoutez l'épice tex-mex, le thym et le romarin. Laissez mijoter 20 min.

Présentation

Servir chaud accompagné de riz blanc ou froid dans de petites verrines.