**Chili aux deux haricots**

Pourquoi cette recette est plébiscitée :

 **Facile à réaliser** : La recette est simple, avec des ingrédients faciles à trouver.

 **Repas équilibré** : Elle est riche en protéines grâce aux haricots et très nourrissante.

**Ingrédients :**

* 200 g de haricots rouges (en conserve ou cuits)
* 200 g de haricots blancs (en conserve ou cuits)
* 1 oignon moyen, haché
* 2 gousses d'ail, émincées
* 1 poivron rouge, coupé en dés
* 1 courgette, coupée en dés
* 1 boîte de tomates concassées (400 g)
* 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
* 1 cuillère à soupe de poudre de chili (ajustez selon votre goût)
* 1 cuillère à café de cumin
* 1 cuillère à café de paprika
* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
* Sel et poivre, au goût
* Coriandre fraîche pour la garniture (facultatif)

**Préparation :**

1. **Faire revenir l'oignon et l'ail** : Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole ou une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail et continuez à cuire pendant 1 minute.
2. **Ajouter les légumes** : Ajoutez le poivron et la courgette coupés en dés. Faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. **Incorporer les tomates et les épices** : Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, la poudre de chili, le cumin et le paprika. Mélangez bien. Laissez mijoter pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
4. **Ajouter les haricots** : Ajoutez les haricots rouges et blancs égouttés et rincés. Mélangez bien. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance désirée. Laissez cuire à feu doux pendant 15-20 minutes.
5. **Assaisonner** : Salez et poivrez selon votre goût. Si vous aimez les plats plus épicés, vous pouvez ajouter un peu de piment en poudre ou de sauce piquante.
6. **Servir** : Servez chaud, garni de coriandre fraîche si désiré. Vous pouvez accompagner ce chili de riz, de tortillas ou même d'un peu de fromage râpé ou de crème végétale pour un repas complet.