



CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®  
RECETTE

## CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®



TEMPS

45 min

INGRÉDIENTS

13 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

### INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Couscous en perles EBLY®
- 400 g de haricots rouges en conserve

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomate
- 60 g de maïs en conserve
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 2 c. à c. de piment de Cayenne ou de paprika
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

[VOIR DÉTAILS](#)

## ÉTAPES DE CUISSON

1. 1  
Emincez finement l'oignon et les gousses d'ail. Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail.
2. 2  
Ajoutez les épices, mélangez.
3. 3  
Ajoutez la pulpe de tomates et le concentré de tomates.
4. 4  
Ajoutez le bouillon, salez légèrement et laissez cuire à feu moyen environ 10 min en mélangeant de temps en temps.
5. 5  
Égouttez, rincez les haricots rouges et ajoutez-les dans la marmite.
6. 6  
Ajoutez le maïs égoutté et poursuivez la cuisson encore au moins 10 min.
7. 7  
Faites cuire le Couscous en Perles EBLY® selon le mode d'emploi.
8. 8  
Servez dans une assiette en dressant le couscous et en ajoutant à côté le chili.

## Vous aimerez Aussi



[COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU POULET, OIGNONS ET RAISINS SECS](#)

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

13 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



## **COUSCOUS VÉGÉTARIEN AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®**

Temps de cuisson

50 min

Ingrédients

14 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



## **ONE PAN MEXICAIN AU MÉLANGE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

15 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/chili-de-haricots-rouges-et-couscous-en-perles-ebly>