

Chili aux fruits de mer

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 400 g de calamars frais
- 500 g de cocktail de fruits de mer surgelés
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400 g d'haricots rouges en boîte
- 140 g de maïs
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à café d'épices à chili
- 600 g de sauce tomates cuisinées
- 1 feuille de laurier
- ½ poivron rouge

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 à 12 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients en plus. Augmentez le temps de cuisson de 10 à 15 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mélangez dans un saladier les calamars, le cocktail de fruits de mer, les oignons ciselés, l'ail écrasé, les épices chili, le cumin, les haricots rouges (en gardant le jus de la conserve), la sauce tomates, le maïs, le poivron coupé en petits cubes et la feuille de laurier.
- 2 Versez cette préparation dans la cocotte, fermez et lancez la cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fer page 70

Cuivre page 72

Sélénium page 72

Vitamine B2 page 72

Vitamine B12 page 73



En accompagnant ce chili de riz, vous avez un plat complet permettant d'apporter du fer, du cuivre, du sélénium, des vitamines B2 et B12 pour la fabrication des globules rouges, le transport de l'oxygène et pour lutter contre la fatigue.