

# CHILI DE COURGE

Nombre de portions : 25  
 Poids après cuisson : 6046 g  
 Poids d'une portion : 240 g

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
3000 g de courge* coupée en cubes de 1 cm ou en dés surgelés	1. Mélanger.
400 g d'oignons ciselés	2. Colorer au four à 200 °C (400 °F) environ 10 minutes.
120 ml d'huile de tournesol	3. Réserver dans un chaudron.
60 g d'ail haché	
35 ml / 12 g de poudre de chili	
35 ml / 14 g de coriandre moulue	
35 ml / 14 g de cumin moulu	
35 ml / 14 g de paprika	
12.5 ml / 15 g de sel	
Légumes réservés	4. Ajouter et porter à mijotement.
4 x 796 ml / 2560 g de tomates en dés égouttées	5. Cuire environ 15 minutes.
60 ml / 80 g de pâte de tomates	
10 ml / 12.5 g de sel	
800 g de haricots noirs en conserve rincés et égouttés	6. Ajouter et cuire environ 5 minutes.
120 ml / 12 g de coriandre ciselée	7. Garnir.
250 ml / 250 g de crème sure	8. Garnir les assiettes au service.

\* Courge : septembre à février



## Saviez-vous que...

Les courges d'hiver se conservent de 3 à 6 mois et se congèlent très bien, surtout pré-découpées. Destinées aux menus d'automne et plats hivernaux, elles peuvent se déguster à l'année!

