



Petits pains farcis au chili végétarien et gratinés à l'Emmentaler AOP Suisse

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 20 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 6 pains ronds aux céréales commandés chez le boulanger ou faits maison
- 150 g d'Emmentaler AOP suisse
- 300 g de maïs en boîte
- 400 g d'haricots rouges cuits en boîte tomates pelées (environ 800 g) en boîte
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche en botte
- Épices à volonté : paprika fumé, du cumin et de la coriandre en poudre

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Versez-y l'oignon et l'ail émincés, puis salez et poivrez. Faites cuire jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient transparents et fondants. Lavez les courgettes et les carottes. Coupez les carottes en fins bâtonnets et les courgettes en fines lamelles. Versez-les

dans la sauteuse avec l'ail, l'oignon et les dés de céleri. Laissez cuire environ 8 minutes.

2. Une fois que les courgettes et les carottes sont cuites, versez les épices à chili, puis ajoutez les tomates pelées, le maïs égoutté et les haricots rouges rincés et égouttés.
3. Versez un petit verre d'eau dans la sauteuse, mélangez et laissez cuire 10 minutes environ.
4. Retirez la casserole du feu et rectifiez l'assaisonnement. Versez le chili dans les boules de pain creusées. Répartissez le fromage Emmentaler AOP suisse et la coriandre.
5. Passez les pains sous le gril du four pour faire gratiner le fromage.
6. Servez avec de la crème fraîche et de quartiers de citron verts.

© [Les fromages de Suisse](#)