



CASSEROLE DE FÈVES ROUGES

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Nombre de portions: 4

INGRÉDIENTS:

- 540 ml (19 oz) de fèves rouges en conserve rincées
- 1 oignon émincé
- 1 paquet (227g) de champignons tranchés
- 1 poivron vert émincé
- 500 ml (2 tasses) de tomates coupées
- 15 ml (1 c. à table) de [poudre de chili sans gluten](#)
- 5 ml (1 c. à thé) [cumin moulu sans gluten](#)
- 2 branches de céleri
- 225g (2 tasses) de fromage cheddar fort râpé (à moins de 20% m.g.)
- 225g (1 tasse) de fromage cottage
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin au goût

PRÉPARATION:

1. Sauter l'oignon, les champignons, le poivron et le céleri dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les morceaux de tomates, les légumineuses, les épices, le sel et le poivre.
3. Mélanger et réserver.
4. Dans un plat allant au four, étendre le mélange de fèves, le fromage cottage et compléter avec le fromage cheddar.
5. Vous pouvez garnir avec quelques tranches d'olives noires.
6. Cuire à 350 F pendant 20 minutes. Mettre à broil pour griller.

Vous pouvez servir ce mets avec une salade, des tortillas sans gluten ou du riz.