



≡ RECETTE SALÉE ≡

CHILI SIN CARNE VEGAN ET PROTÉINÉ

⌚ 20 MINUTES

🕒 1 HEURE

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 oignons rouges de taille moyenne
2 à 3 gousses d'ail
Une conserve (400 g) d'haricots rouges
Une conserve ou un bocal (200 g de maïs doux
1 poivron rouge ou jaune
2 tomates de taille moyenne (ou 3 petites)
400 grammes de chair de tomate en bocal
2 cuillères à soupe de concentrée de tomate
75 grammes de protéines de soja texturées
1 cuillère à café de bouillon de légumes
1 cuillère à café de piment fort en poudre
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de coriandre en poudre
½ cuillère à café de cumin en poudre
Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

Eplucher et émincer finalement les oignons rouges et les gousses d'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Lorsque l'huile frémit légèrement, y faire dorer les oignons et l'ail émincés. Mélanger avec une cuillère en bois durant une bonne minute. Baisser ensuite sur feu moyen-doux et incorporer l'ensemble des épices, à l'exception du bouillon de légumes. Bien mélanger et laisser chauffer 2 à 3 minutes.

Pendant ce temps-là, laver, épépiner et découper le poivron en dés. L'ajouter dans la poêle et bien remuer. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Egoutter et rincer le maïs et les haricots rouges. Les placer dans la poêle, bien mélanger, saler et poivrer et laisser chauffer à feu doux durant une dizaine de minutes.

En parallèle, réhydrater les protéines de soja texturées. Faites bouillir 500ml d'eau et la verser dans un grand saladier. Ajouter le bouillon de légumes ainsi que les protéines de soja. Bien mélanger puis laisser reposer 15 minutes.

Découper les tomates en quartiers. Verser la chair de tomate et les tomates fraîches dans la poêle. Bien mélanger. Incorporer finalement le concentré de tomates ainsi que 75 à 100ml d'eau. Égoutter les protéines de soja et ajoutez-les au reste des ingrédients. Remuer une dernière fois afin de bien répartir les ingrédients dans la poêle, rectifier l'assaisonnement puis laisser mijoter 30 à 40 minutes sur feu doux.

Servir accompagné de riz basmati et d'herbes aromatiques de votre choix.

