

Ingrédients

Chili sin carne

CHILI SIN CARNE

- 100 g Égrainé végétal Proteinel
- 50 g Oignons
- 100 g Poivrons rouges
- 12 g Ail en poudre
- 600 g Haricots rouges
- 36 g Concentré de tomate
- 580 g Bouillon de légumes
- 550 g Sauce tomate
- 240 g Maïs
 - q/s* Chili / Cumin / Paprika
 - 2 g Sucre
 - q/s* Sel / Poivre 5 baies
- 42 g Huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT

- 600 g Riz parfumé de Camargue IGP (60g par personne)
- Ou 1 Tortillas par personne

*q/s = quantité suffisante.

Mise en œuvre

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Émincer les oignons et les poivrons rouges.

CHILI SIN CARNE

- Torréfier les épices dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons, puis l'égrainé végétal et **bien le faire torréfier**. Ajouter les poivrons et le concentré de tomate. Bien mélanger
- **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en une fois la sauce tomate, bien mélanger, puis le bouillon de légumes
- Ajouter les haricots rouges et l'ail
- Assaisonner avec le sel et le poivre, **Laisser cuire 10 à 15 min. à feu doux**
- Terminer le dressage en ajoutant le maïs
- Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- On peut ajouter du citron vert, du tabasco, du piment d'Espelette ou encore de l'avocat
- Accompagnez de riz blanc ou de tortillas.

Ajouter de l'eau
chaude pour
le service

100 g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon

10-15 min
Cooking pot icon

