

Chili végétarien



Ingrédients:

15ml d'huile à cuisson
1 oignon jaune
1 poivron
1 courgette
3 gousses d'ail
1 boîte de tomate en dés 796 ml
1 tasse d'eau
1 boîte de maïs en grain 341 ml
1 boîte de haricots rouges 540 ml
1 tasse de protéine végétale texturée
45ml cassonade
15ml d'origan
15ml de cumin
30ml de poudre de chili
10ml de poudre d'ail
10ml de cacao en poudre
10ml de poivre
10ml de base de bouillon de légumes
1 lime

Préparation :

1. Laver et couper en petits morceaux l'oignon, le poivron, la courgette et les gousses d'ail
2. Dans un grand chaudron, verser l'huile et cuire les légumes environ 5 minutes
3. Ajouter les tomates en conserve et une tasse d'eau, puis porter à ébullition
4. Ajouter la protéine végétale et les épices, puis baisser le feu à doux
5. Égoutter les maïs en grains et les ajouter au chaudron.
6. Égoutter et rincer les haricots rouges, puis les ajouter au chili
7. Laisser mijoter 10 minutes
8. Garnir d'un trait de jus de lime