



CHILI SIN CARNE CALIENTE



10 min.



30 min.



2 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

C'est un plat sympa !

Il donne la possibilité d'éviter de manger trop de viande.

INGRÉDIENTS

Chili:

- ½ cs d'huile pour la cuisson
 - 100 g d'hachis végétarien
 - 1 oignons hachés menu
 - 1 gousse d'ail hachée menu
 - 1 cs de purée de tomates
 - 1 cc de chili en poudre
 - env. 400 g de tomates concassées
 - env. 200 g d'haricots noirs rincés et égouttés
 - un peu de cacao en poudre
 - ½ litre de bouillon de légumes
 - Sel poivre
- Garniture:
- 1 oignon fane coupé en fines rondelles
 - 1/2 chili vert coupé en fines rondelles
 - ½ limette coupée en quartiers
 - 1 cs de coriandre déchirée grossièrement

MARCHE À SUIVRE

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive

Faire revenir les oignons et l'ail rapidement.

Puis ajouter le hachis et laisser mijoter pendant env. 5 min.

Ajouter la purée de tomates, le chili, mélanger.

Compléter avec les tomates, les haricots et le cacao, puis le bouillon, saler et porter le tout à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter env. 30 min. à découvert.

Dressage:

Dresser le chili dans des bols, décorer avec les garnitures.

ASTUCES DU CHEF

Le hachis végétarien se trouve de plus en plus en grandes surfaces. Soit cela s'appelle "viande hachée végan" ou "viande hachée végétarienne".

Mais libre à vous d'utiliser de la vraie viande !

Vous pouvez accompagner ce plat avec un peu de riz ou quelques pommes de terre.