

Chili sin carne

Aller aujourd'hui on part au Mexique avec une recette super facile : Le Chili végétarien ...

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g haricots rouges bio en boîte
 - 500g tomates concassées
 - 1 poivron rouge
 - 1 oignon
 - 2 grains d'ail
 - 1cc cumin
 - 1 cc origan
 - 1 cc paprika
 - ou 3 cc épices à chili
 - 1 pincée de piment fort
 - 1/2 bouquet de coriandre fraîche
 - sel
 - poivre
 - Huile d'olive
 - 1 petite boîte de maïs bio
- (important de consommer du maïs bio et sans OGM...)

Option pour remplacer le steak haché du chili con carne : 50g de protéines de soja texturées.

Mais les haricots rouges font parti des légumineuses et apportent les protéines donc la viande ou les protéines de soja ne sont pas

Recette :

- Couper oignon et poivron en dés.
- Hacher l'ail.
- Faire chauffer 2 cs d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les dés de poivron et les faire bien griller.
- Ajouter les haricots en boîte.
- Ajouter les épices : soit un mélange d'épices à chili tout prêt, soit comme indiqué 1 cc de cumin, 1 cc d'origan, 1 cc de paprika. Une pincée de piment selon ton gout pour le piquant....
- Saler et poivrer.
- Tout bien mélanger assez délicatement pour ne pas éclater les haricots.
- Ajouter la tomate concassée.
- Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement.
- Si tu as pris l'option "protéines de soja", les égoutter et les faire revenir à la poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive. Une fois grillées les ajouter au chili. Bien mélanger toujours avec délicatesse pour que les haricots ne se transforment pas en purée ...
- Ajouter la petite boîte de maïs.
- Laisser mijoter pendant 20mn.
- Ciseler finement le 1/2 bouquet de coriandre et ajouter au plat juste avant de servir.
- Accompagner le chili avec un riz basmati par exemple...



Voilà une recette vraiment facile et rapide à faire et quand même bien meilleure faite maison que la version boîte de conserve.

Bon voyage au Mexique