



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Chili sin carne

Pour 2 personnes | Très facile

45 min | **3.25€** La portion (prix indicatif)



Un chili pour un plat convivial ! Celui-ci est sin carne (= sans viande) : 100% veggie. Pour un apport supplémentaire en protéines, vous pouvez ajouter du tofu fumé, des protéines de soja texturées ou même du bœuf "végétal" !

Pour encore plus de goût dans la préparation du chili, vous pouvez rajouter de l'origan, du jus de citron vert et du... chocolat !

Et pour le pimper au moment de le servir : de la crème fraîche épaisse, des oignons rouges, du cheddar râpé, de l'avocat ou du guacamole (notre recette maison est un best seller), de la coriandre, des chips tortillas.

Les ingrédients

- **125 g** de Riz long grain
- **200 g** de Haricot rouge cuit
- **200 g** de Maïs en grain
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **400 g** de Concassé de tomate
- **3 c à c** de Chili en poudre
- **1 c à c** de Cumin moulu
- **0.5 c à c** de Paprika fumé

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

- 1 Ciselez grossièrement la moitié d'un oignon.
- 2 Épépinez la moitié d'un poivron et coupez des lamelles de 5 mm d'épaisseur.

- 3 Hachez ou râpez 2 gousses d'ail.
- 4 Dans une poêle très chaude, faites revenir l'oignon, le poivron et l'ail avec un filet d'huile. Comptez environ 5 minutes de cuisson à feu moyen pour les dorer.
- 5 Ajoutez 1 càc de cumin, 3 càc du mélange d'épices à chili et 1/2 càc de paprika fumé. Mélangez pendant une minute.
Astuce : ajoutez ½ càc d'origan sec si vous en avez.
- 6 Versez 400 g de tomates concassées, 500 ml d'eau et salez. Portez à frémissement à feu moyen puis baissez le feu et faites mijoter 15 minutes.
Si vous avez choisi d'ajouter du tofu ou une autre protéine végétale, ajoutez-le maintenant.
- 7 Après 15 minutes de cuisson, ajoutez 200 g d'haricots rouges et 200 g de maïs rincés et égouttés.
Astuce : ajoutez ½ carré de chocolat noir. Pas d'inquiétude, ça ne se sent pas ! Le chocolat vient contrer l'acidité de la tomate et donner plus d'intensité et de boost au chili.
- 8 Mélangez et continuez la cuisson à feu doux entre 10 et 15 minutes selon la consistance du chili que vous souhaitez.
- 9 Pendant ce temps, faites cuire 125 g de riz selon les instructions sur le paquet.
- 10 Quand le chili est prêt, goûtez et salez si besoin.
- 11 Servez avec le riz, c'est prêt !

Vous avez l'ampleur du choix pour garnir votre chili : de la crème fraîche, de l'oignon rouge, du cheddar râpé, de l'avocat, de la coriandre, ou encore des tortillas chips : faites-vous plaisir !