

CHILI VÉGÉ

8 à 12 portions selon les appétits

INGRÉDIENTS

Tomates

- 1 boîte de tomates en morceaux de 796 ml
- 1 1/2 boîte de sauce aux tomates de 398 ml
- 1/2 tasse de tomates séchées

Légumes, huile et lime

- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 4 oignons moyens
- 5 gousses d'ail
- 2 à 3 poivrons
- 2 piments jalapeno
- 5 à 6 branches de céleri
- 3 limes en jus

Protéines végétales

- 200 g de simili bœuf haché végétal Gardein (1/2 paquet)
- 3/4 tasse de noix de Grenoble
- 3/4 tasse de graines de tournesol
- 125 mg de champignons de Paris
- 1 c. à table de sauce tamari
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges rincés et égouttés



Mélanger au robot culinaire et laisser une texture grumeleuse. Remplace l'autre 1/2 paquet de simili viande végétal.

Assaisonnements

- 3 à 4 c. à table de cumin en poudre, au goût
- 2 c. à table de paprika
- 2 c. à table de poudre d'ail
- 1/2 à 1 c. à table de poivre de Cayenne, au goût
- 1 c. à table de pâte de coriandre **Sensations** (IGA)
- 1/2 c. à table de graines de coriandre moulues
- 2 c. à table d'origan séché
- 1 c. à table de sarriette

INSTRUCTIONS

- Trancher fin les légumes et faire ruisser dans l'huile d'olive, en commençant par les oignons, dans un chaudron en fonte de 5 à 6 litres. Enlever les graines de l'un des deux piments jalapenos, sinon ça va être très piquant.
- Ajouter les tomates et la sauce aux tomates, puis le reste des ingrédients, sauf les tomates séchées et le jus des 3 limes qu'on ajoute 10 minutes avant la fin de la cuisson. Couper les tomates séchées en morceaux grossiers.
- Cuire à feu doux (niveau 3 à 4 d'un grand rond électrique) pendant 25 minutes, en brassant régulièrement avec une cuiller en bois, pour éviter que ça colle au fond.



PHOTO : Les ingrédients de la recette. Le premier plat à droite en avant est la simili viande haché Gardein, et le plat juste derrière est la simili viande faite au robot avec les noix de Grenoble, les graines de tournesol, les champignons et la sauce tamari. Les piments jalapenos émincés sont dans le petit plat derrière à gauche. Le reste est facile à identifier.

PRÉSENTATION

- Parsemer de fromage mozzarella. On peut en faire une sauce épaisse sur des nouilles, du riz ou une tranche de pain, pour y ajouter des hydrates de carbone.