

Chili sin carne

Ingrédients

- 450g de haricots rouges
- 750g de tomates pelées
- 300g de champignons
- 3 poignées de protéines de soja
- 2 oignons
- 3 càs d'huile d'olive
- 1,5 gousse d'ail
- 1,5 càs de cumin
- Poivre
- 1,5 càs de piment
- Feuilles de coriandre



Préparation

1. Pelez et émincez l'oignon et la gousse d'ail. Égouttez les haricots rouges.
2. Nettoyez et émincez les champignons de Paris en lamelles.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les haricots rouges égouttés et les protéines de soja texturées. Laissez cuire 5 minutes en mélangeant bien.
4. Ajoutez les tomates pelées, les champignons puis le cumin et le piment en poudre. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez de l'eau si besoin. Votre chili sin carne est prêt. Servez bien chaud accompagné de riz blanc et parsemez de coriandre fraîche.