



CHILI VÉGÉTARIEN

Une recette végétarienne complète et healthy.

 15 minutes

 50 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de haricots rouge en boîte
- 200 grammes de tofu nature, préemballé
- 100 grammes de carotte
- 1 branche de céleri
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 380 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 gros oignon
- 1 poivron
- 1 verre d'eau
- 2 gousses

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Hachez finement le piment rouge. Epluchez et coupez en petits dés les carottes, le céleri et le poivron. Chauffez les cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen dans un poêlon. Faites-y revenir l'oignon et l'ail environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps à autre. Ajoutez les carottes, le céleri et le poivron. Laissez cuire 4 à 5 min, en remuant de temps à autre pour que tout soit revenus de façon uniforme.
- 2° Ajoutez le piment rouge, le cumin (à votre convenance). Laissez cuire le tout 1 min en mélangeant. Coupez le tofu en petits dés et ajoutez-le au mélange. Faites revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré. Comptez 8 à 10 min. Egouttez les haricots, rincez-les sous l'eau claire et égouttez de nouveau. Enfin ajoutez-les à la préparation sur le feu.
- 3° Ajoutez les tomates coupées en dés et assez d'eau pour que le mélange reste assez humide. Portez à ébullition ce chili con carne sans viande, mélangez, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit prêt à feu doux environ 10 min. Après l'avoir laissé mijoté, salez et poivrez. Garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [419 g]	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	19 g	39 %
GLUCIDES	6 g	23 g	9 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	63 %
SODIUM	41 mg	170 mg	7 %