



La Table des Chefs

Chili végétarien



Préparation: 15 min



Cuisson: 40 min



Portions: 6

Ingrédients

- 1 oignon ciselé
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c à thé (5 ml) de poudre de chili
- ½ c à thé (2,5 ml) de poudre d'oignon
- ¼ c à thé (1,25 ml) de poivre de cayenne
- Sel
- 1,5 litre de tomates broyées
- 150 g de pommes de terre, en dés, rincées
- 540 ml de légumineuses, égouttées et rincées
- 454 g de tofu ferme, émietté

Méthode

- 1- Suer l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 2- Ajouter les épices et du sel. Poursuivre la cuisson 3 minutes pour bien raviver le goût des épices.
- 3- Ajouter les tomates broyées et mijoter environ 30 minutes jusqu'à épaississement du chili.
- 4- Ajouter les pommes de terre. Poursuivre la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre s'écrasent facilement à la fourchette.
- 5- Ajouter les légumineuses, mélanger et assaisonner au goût.
- 6- Ajouter le tofu émietté sur le dessus du chili et servir.



Merci !

tableedeschefs.org

