



## Chili sin carne

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1900 gr soit 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes (ou 1h30)



### Ingrédients :

- 230 gr de haricots rouges secs
  - ou 500 gr de haricots rouges cuits
- 80 gr de protéines de soja texturé gros + 160 ml d'eau
- 480 gr de sauce tomate
- 140 gr de maïs cuit
- 70 gr de carottes fines cuites
- 1 oignon (80 gr)
- 1 cas d'ail en poudre (ou 1 gousse)
- 1 cac de piment en poudre
- 1 cac d'origan lyophilisé
- 400 gr de riz cru

### Préparation :

1. Si les haricots sont secs, les faire tremper 24 h, rincer, puis cuire 50 mn
2. Mettre dans un grand pot à couvercle les protéines de soja avec l'eau
3. Mélanger pendant 2 minutes en retournant régulièrement le pot et laisser reposer 8 minutes
4. Dans une grande poêle (ou un wok), mettre tous les ingrédients (sauf le riz) et laisser mijoter 20 minutes en mélangeant régulièrement
5. Pendant ce temps, cuire le riz et le réserver au chaud
6. Servir séparément dans l'assiette le riz et le chili