

Des recettes équilibrées végétaliennes

Chili Sin Carne



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	466 kcal	
Protéines	28 g	24%
Glucides	64 g	56%
Graisses	10 g	20%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Chili Sin Carne

Pour 4 portions

Ingédients

- 120 g de granules de soja (soja texturé, poids sec)
- 5 dl de bouillon de légumes
- 135 g d'oignons, hachés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de maïs
- 350 g de tomates pelées
- 50 g de concentré de tomates

- 3 cs d'huile de colza
- Sel
- Poivre (ou piment)
- Paprika en poudre

- 180 g de riz complet



Préparation

Porter le bouillon de légumes à ébullition.

Mélanger dans un bol le soja texturé avec du sel, du poivre (ou piment) et le paprika en poudre. Verser le bouillon sur les granules. Laisser tremper 5 minutes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les granules de soja.

Ajouter les oignons hachés, puis l'ail.

Verser ensuite le mélange de soja dans une casserole et y ajouter le maïs, les haricots, les tomates pelées, le concentré de tomates et le reste du bouillon.

Laisser mijoter environ 15 minutes. Ajouter du bouillon si nécessaire.

Assaisonner avec du sel, du poivre (et/ou du piment) et du paprika en poudre.

Préparer le riz complet en suivant les instructions figurant sur l'emballage.