Chili sin carne

En deux mots :

Un chili végétarien équilibré sans viande adapté à tout régime végétarien, végétalien ou végan.
Un plat à réaliser toute l'année sauf au cas où des tomates fraîches et de saison sont utilisées (remplacer par de la tomate concassée en poids équivalent).

Pour 1 personne
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 2 heures 30 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 80 g d'haricot rouge sec
- 70 g de poivron vert
- 70 g de poivron rouge
- 70 g de poivron jaune
- 150 g de tomate
- 100 g de pulpe de tomate
- 1 cuillère à soupe de double concentré de tomate
- 70 g de maïs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 demi- d'oignon
- 0,25 cuillère à café d'épices à chili
- 0,25 pincée de sel
- 0,25 pincée de poivre noir

Instructions

Mettre à tremper les haricots la veille dans un saladier avec un grand volume d'eau froide.

Peler et émincer le demi oignon.

Faire revenir le demi oignon avec l'huile d'olive à feu doux dans une cocotte.

Laver, épépiner et tailler les poivrons en dés de taille moyenne.

Ajouter les poivrons dans la cocotte et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les haricots rouges égouttés et rincés.

Ajouter le concentré de tomate et les tomates concassées (sans les égoutter).

Couper les tomates fraîches en morceaux de taille moyenne.

Ajouter de l'eau à hauteur.

Epicer, poivrer (ne pas saler).

Baisser le feu et laisser mijoter environ 2 heures en ajoutant du liquide au besoin.

Au bout des 2 heures, ajouter le maïs égoutté.

Laisser cuire encore 30 minutes.

Rectifier l'assaisonnement au besoin avant de servir.

Accompagnement :

Il peut être accompagné de riz (baisser alors la quantité de haricots rouges à 60g secs et 200g en conserve).

Astuces :

Ne pas saler en début de cuisson, le sel à tendance à ralentir la cuisson des haricots rouges, rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.
Dans le cas où vous utilisez des haricots en conserve, compter entre 250 et 300g de haricots par personne.

Le temps de cuisson est indiqué pour des haricots secs, dans le cas de haricots en conserve, 1h15 à 1h30 de cuisson suffit.

Il peut être agrémenté de tofu ou de tofu fumé selon les goûts et les envies (dans ce cas là, baisser le poids des haricots en conséquence d'environ un tiers).

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.