

Chili con soja

Préparation : 60 min

Cuisson : 45 min

Quantité : 5 personnes

Ingédients

- 150 g de protéines de soja fines
- 200 g de haricots rouges
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron
- 40 g de piment jalapeño
- 300 g de coulis de tomates
- 50 g de concentré de tomates
- 5 g de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café d'origan
- sel, poivre

Préparation

Si tu fais cuire tes haricots rouges toi-même :

La veille, mettre les haricots rouges à tremper dans de l'eau et laisser au frais.

Égoutter les haricots rouges et les mettre à cuire dans une casserole d'eau pendant 45 min à 1 heure.

Mettre au moins 500 mL d'eau à bouillir.

Émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon et l'ail pressé dans de l'huile d'olive.

Verser l'eau bouillante sur les protéines de soja et laisser les se réhydrater.

Couper le poivron et le jalapeño en morceaux.

Ajouter le poivron et le jalapeño à l'oignon.

Laisser cuire pendant 10 min.

Égoutter les protéines de soja et les ajouter.

Laisser cuire pendant 5 min.

Ajouter la sauce tomate, 200 mL d'eau pour rincer le pot, le concentré de tomates et les épices.

Laisser mijoter pendant 15 min.

Ajouter les haricots rouges cuits.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 26 octobre 2019

mimmydou.fr