

Hot & Spicy Vegan Chili

Un plat réconfortant, équilibré et sans viande, cela vous tente ? Je vous laisse découvrir ce chili qui réchauffera votre cœur pendant cet automne et cet hiver !

Ingrédients pour 6 personnes : 1 grosse boîte de haricots rouge – 1 boîte de tomates pelées – 250g de tomates cerises – 1 poivron rouge – 200g de tofu à la japonaise – 1/2 bouquet de coriandre fraîche – 6CS de crème de soja – Flocons de piment de cayenne – 1 oignon rouge – 2 gousse d'ail – Sel – Poivre – 1 petite boîte de maïs doux* (facultatif).

Emincez votre oignon et l'ail.

Dans un faitout, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin. Ajoutez l'ail et l'oignon. Faites revenir pendant 2, 3 minutes. Versez ensuite la boîte de haricots rouges avec l'eau de cuisson. Ouvrez la boîte de tomates pelées et coupez les tomates avec des ciseaux propres directement dans la conserve. Versez ensuite dans le faitout. Ajoutez le piment et remuez.

Faites mijoter 5min.

Dans une poêle à partir, faites revenir le tofu coupé en dés. Ajoutez ensuite dans le faitout. Continuez à faire mijoter pendant 5min.

coupez les tomates cerises en 2. Ajoutez-les dans le faitout. Et continuez 2min à mijoter.

Rectifiez l'assaisonnement comme il vous plaît.

Passons au service. Répartir dans les assiettes. Égouttez le maïs et répartissez dans les assiettes. Ajoutez à votre goût la crème de soja et la coriandre fraîche émincée.

Bon appétit !