

# CHILI VÉGÉ

8 à 12 portions selon les appétits

v2

## INGRÉDIENTS

### Tomates, bouillon et sirop d'érable

- 2 boîte de tomates en morceaux de 796 ml
- 2 tasses de bouillon de légume
- ½ tasse de tomates séchées
- 1/3 tasse de sirop d'érable

### Légumes, huile et lime

- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 3 oignons moyens
- 4 gousses d'ail
- 3 poivrons
- 2 piments jalapeno
- 4 branches de céleri
- 3 limes en jus



3 simili-bœufs hachés. J'aime bien mélanger le Gardein (sans gluten et grumeleux) avec un des deux autres (plus pâteux).

### Protéines végétales

- 500 g de mélange de simili-bœuf haché (figure)
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges

### Assaisonnements

- 3 c. à table d'assaisonnement à chili
- Ajuster à votre goût en mettant plus de poivre de Cayenne, cumin ou coriandre (il y en a déjà dans l'assaisonnement)
- 1 c. à table d'origan séché
- 1 c. à table de sarriette
- 1 c. à thé de sel



## INSTRUCTIONS

- Trancher fin les légumes et faire ruisser dans l'huile d'olive, en commençant par les oignons, dans un chaudron en fonte de 5 à 6 litres. Enlever les graines de l'un des deux piments jalapeno, sinon ça va être très piquant.

- Ajouter les tomates, le bouillon, le sirop d'érable, les haricots rincés et égouttés et le reste des ingrédients, sauf les tomates séchées et le jus des 3 limes qu'on ajoute 10 minutes avant la fin de la cuisson. Couper les tomates séchées en morceaux grossiers.
- Cuire à feu doux (niveau 3 à 4 d'un grand rond électrique) pendant 25 minutes, en brassant régulièrement avec une cuiller en bois, pour éviter que ça colle au fond.
- Servir avec du riz et congeler le restant.

**Remarque :** Si vous n'avez pas certains ingrédients ce n'est pas grave. Vous pouvez remplacer :

- les piments jalapeno par 1/2 c. à table de flocons ou de poudre de piments de Cayenne,
- les 3 limes par 1 citron en jus,
- les haricots noirs par des haricots rouge ou vice-versa,
- le 1/3 de tasse de sirop d'érable par 4 c. à table de sucre de canne ou de cassonade,
- le bouillon de légume par de l'eau et une c. à table de sauce tamari ou sauce soya.

Si vous n'avez pas de tomates séchées (ajoute de la texture) n'en mettez pas.

-