



CHILI VÉGÉTARIEN

Accompagné d'une sauce à l'ananas et d'un tortilla



Gousse d'ail



Oignon ✨



Piment rouge ✨



Poivron rouge ✨



Ananas



Persil plat frais ✨



Haricots rouges



Cannelle



Épices mexicaines



Tomates pelées



Tortilla brun



Crème aigre ✨

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Le chili con carne est un incontournable de la culture « tex-mex » au Mexique et au Texas. Même si vous le préparez sans viande aujourd'hui, le plat contient beaucoup de protéines grâce aux haricots rouges. Et la sauce à l'ananas qui l'accompagne lui donne une touche de fraîcheur et de sucré.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de **chili végétarien** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détaillez le **poivron rouge**. Découpez la peau de l'**ananas**, ôtez le cœur dur et taillez en petits morceaux. Pour la sauce, émincez ensuite finement 1/3 de la quantité nécessaire. Ciselez le **persil plat** et égouttez les **haricots**.



4 RÉCHAUFFEZ LES TORTILLAS

Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le wok ou la sauteuse et, à sec, faites cuire la **cannelle** et les **épices mexicaines** 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum ★. Ajoutez l'huile d'olive et faites revenir la moitié du **piment rouge**, l'**ail** et l'**oignon** 2 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez le **poivron**, les **cubes de tomates**, les grands morceaux d'**ananas** et les **haricots**. Émiettez 1/4 de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole et faites cuire 2 à 3 minutes de plus à feu moyen-vif.



5 ASSAISONNER

Incorporez la moitié de la **crème aigre** au **chili**, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas le goût prononcé de la cannelle, réduisez la quantité indiquée.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Arrosez le **chili** avec le vinaigre balsamique noir et poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez l'**ananas** émincé ainsi que la moitié du **piment rouge** et du **persil plat**. Salez et poivrez la sauce, puis réservez.



6 SERVIR

Servez le **chili** végétarien, garnissez-le avec la sauce ainsi que le reste de la **crème aigre** et du **persil**. Accompagnez le tout des **tortillas**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Poivron rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ananas (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Persil plat frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Haricots kidney rouges (boîte)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cannelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates (paquet)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tortilla brun (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2176 / 520	317 / 76
Lipides total (g)	13	2
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	29,1	4,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient la moitié des apports journaliers recommandés en fibres et en vitamine E, un antioxydant qui favorise la santé des cellules, des vaisseaux sanguins et des organes.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

