



CHILI SIN CARNE THE GREEN MOUNTAIN

SUCCÉDANÉS DE VIANDE

VÉGAN



10 portions

INGRÉDIENTS

- Huile de colza, 35 ml
- Oignons émincés, 3 mm, 350 g
- ail haché, 14 g
- Coriandre moulu, 2 g
- Paprika mi-fort, 17 g
- Cumin moulu, 5 g
- Poivre de Cayenne, une pincée
- Piments écrasés, 2 g
- Cannelle moulue, 3 g
- THE GREEN MOUNTAIN Plant-Based Hachée, surgelé, 770 g
- Poivron rouge, 5 x 5 mm, 280 g
- Double concentré de tomates, 17 g
- Tomates pelées, coupées en dés (Pelati), 560 g
- Eau du robinet, 1.7 l
- Sel de table, 10 g
- HILCONA Haricots rouges, 490 g
- Grains de maïs surgelés, 420 g
- Sauce pour rôtis déshydratée, végétalienne, 80 g

PRÉPARATION

- 1 Dans une cocotte basculante ou une casserole adaptée ou similaire, chauffer l'huile et faire revenir les dés d'oignon.
- 2 Faire revenir l'ail et les épices.
- 3 Faire revenir la viande hachée décongelée.
- 4 Faire revenir les dés de poivron.
- 5 Faire revenir la pâte de tomates et la laisser cuire à feu doux.
- 6 Remplir avec les pelati et l'eau et laisser mijoter 30 minutes.
- 7 Ajouter du sel, des haricots et du maïs.
- 8 Lier la sauce avec la poudre à sauce de rôti et laisser mijoter encore environ 10 minutes.