

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

CHILI VÉGÉTARIEN



2 c. à table d'huile

1 Oignon haché

1 Poivron rouge ou vert haché

1 branche de céleri hachée

4 Gousses d'ail hachées

1 boîte (540 ml) de fèves rouges

1 boîte (540 ml) de haricots blancs

1 boîte (796 ml) de tomates en dés

1 tasse de maïs en grains

2 tasses de bouillon de légumes (ou au choix)

1 c. à thé de graines de cumin broyées ou moulues

1/4 c. à thé de curcuma

1 c. à thé d'herbes de Provinces (ou mélange de thym, fenouil, basilic etc...)

1/2 à 1 c. à thé de piments broyés

4 c. à table de coriandre fraîche hachée (mettre à la toute fin)

Faire tomber les légumes hachées dans l'huile environ 2 à 3 minutes

Ajouter tout le reste des ingrédients, porter à ébullition, couvrir par la suite et laisser mijoter à feu doux pendant environ 60 à 90 minutes jusqu' à consistance désirée.

Pour une consistance plus crémeuse, vous pouvez utiliser le pied mélangeur 3 à 4 coups rapides et ensuite mettre la coriandre hachée

Pour manger le chili on ajoute souvent une cuillère à table de crème sure au centre. Vous pouvez aussi mettre du tofu ou, pour le carnivore en vous, un reste de rôti de bœuf, de poulet cuit ou même de pain de viande mis à mi-cuisson est parfait.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM