

CHILI CON SOJA

100g de soja texturé gros calibre

1 gousse d'ail hachée

sel - poivre – paprika – piments

origan - cumin

2 oignons en rondelles

1 c. à s. d'huile d'arachide

100g de haricots rouges, trempés une nuit et cuits à l'eau 1 heure

1 boîte de coulis de tomates

500ml de bouillon de légumes

La veille, faire tremper les haricots rouges dans de l'eau froide, et le soja dans de l'eau additionnée de l'ail haché et des épices. Faire cuire les haricots à l'eau bouillante salée pendant 1 heure. Rissoler l'oignon en rondelles à l'huile d'arachide dans une cocotte, ajouter les morceaux de soja bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Verser ensuite le bouillon, les tomates, les haricots, assaisonner de sel, de poivre, de cumin, d'origan et de paprika et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter une bonne heure. Servir sur du riz nature ou sur des pâtes. Ce plat est meilleur réchauffé.

Cercle des Végétaliens Gastronomes

www.avea.net