



## *Chili végétarien à la protéine végétale texturée*

<b>INGRÉDIENTS</b>		
30 ml	Huile d'olive	2 c. à table
1	Oignon, haché	1
1	Poivron rouge, haché	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
10 ml	Cumin, moulu	2 c. à thé
30 ml	Poudre de chili	2 c. à table
625 ml	Bouillon de légumes, réduit en sodium	2 ½ tasses
1 boîte (156 ml)	Pâte de tomates	1 boîte (5,5 onces)
1 boîte (796 ml)	Tomates, en dés	1 boîte (28 onces)
250 ml	Protéine végétale texturée (PVT)	1 tasse
1 boîte (540 ml)	Haricots rouges, égouttés et rincés (idéalement sans sel ajouté)	1 boîte (19 onces)
250 ml	Maïs, surgelé	1 tasse
Au goût	Poivre et persil	Au goût

### GARNITURES AU CHOIX

Coriandre fraîche, hachée  
Yogourt nature  
Fromage faible en gras, râpé

### PRÉPARATION

- Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail pendant 3 à 5 minutes.
- Ajouter le cumin et la poudre de chili et cuire 1 à 2 minutes et déglacer avec le bouillon.
- Incorporer le reste des ingrédients, bien mélanger, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter doucement, à couvert, durant 20 à 30 minutes.



**CENTRE ÉPIC**  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

- Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Au moment de servir, décorer avec les garnitures de votre choix.

*Rendement : 6 portions*

Recette : livre de recettes de l'ICM