

CHILI VÉGÉTARIEN



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de carottes pelées et coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de céleri coupé en dés
- 1 piment de chili rouge frais, égrené et haché finement (facultatif)
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains, frais ou surgelé
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 6 petits pains ronds d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure ou de yogourt nature épais et riche

- 1 lime, coupée en quartiers

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, défaire grossièrement la moitié des haricots. Réserver.
2. Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail, le poivron, les carottes, le céleri et le piment. Faire revenir environ 3 minutes. Saler et poivrer.
3. Ajouter les haricots défaits et les haricots encore entiers, le maïs, les tomates, le bouillon, les épices et l'origan. Saler et poivrer.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance du chili bien épaisse. Remuer de temps à autre.
5. Entre-temps, couper le dessus de chaque petit pain et les évider. Réserver la mie pour un autre usage. Placer chaque coquille de pain évidée dans une assiette.
6. Retirer la casserole du feu. Rectifier l'assaisonnement. Verser le chili dans les bols en pain. Saupoudrer de fromage râpé et de coriandre. Placer le dessus de chaque petit pain sur le côté de chaque bol. Accompagner de crème sure et de quartiers de lime.

Suggestions

Plutôt que les pains je l'ai mélangé à du riz et hop, avec le mélange, j'ai farcis des poivrons rouges 40 minutes de plus au four et c'est un délice !!!

Réf: Ricardo <http://www.ricardocuisine.com/recettes/166-chili-vegetarien>