



## **Chili végétarien au tofu**

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 8 onces de tofu ferme
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à table de chili en poudre
- 2 c. à table d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 1 poivron rouge, coupé en brunoise
- 1 boîte de 19 onces de tomates en dés
- 1 boîte de 19 onces de haricots rouges, égouttés et rincés
- 1/2 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de flocons de piments forts

## Garnitures :

- Coriandre ciselée
- Cheddar fort râpé ou du fauxmage pour une version végétalienne
- Crème sûre (ne pas en mettre si vous désirez une version végétalienne)
- Jus de lime
- Oignon vert, ciselé

## Préparation

---

1. Éponger le tofu avec un linge propre.
2. Émietter le tofu avec les mains.
3. Mélanger le tofu avec l'ail et le chili en poudre. Réserver.
4. Faire cuire l'oignon dans l'huile dans une casserole pendant 3 minutes à feu moyen-vif.
5. Ajouter le poivron et faire cuire encore 2 minutes.
6. Ajouter le reste des ingrédients du chili et laisser mijoter une quinzaine de minutes.
7. Ajouter les garnitures de votre choix au moment de servir.