



Chili végé

[30 MIN. ET MOINS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

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

Préparation

1. Défaire le tofu en petits morceaux (prendre les mains, ça prend 2 secondes).
2. Mélanger le tofu avec l'ail et le chili en poudre.
3. Faire cuire l'oignon dans l'huile dans une casserole pendant 3 minutes à feu moyen.
4. Y ajouter les piments et faire cuire encore 1 minute.
5. Ajouter tout le reste des ingrédients et laisser mijoter une dizaine de minutes.
6. Parsemer de fromage cheddar fort.