



Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 6-8



Chili végétarien économique

Ingrédients :

- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 jalapeno, haché finement
- 3 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. table de poudre de chili
- 2 c. thé de cumin
- 1 c. thé de paprika
- 1 ½ c. thé d'origan séché
- 1 c. table de Tabasco Chipotle
- 1 1/3 tasse de bouillon de légumes
- 1 boîte (28 onces) de tomates en dés
- 1 c. table de cassonade
- 1 c. table de poudre de cacao
- 1 tasse de haricots rouges
- 1 tasse de haricots noirs
- 1 tasse de haricots blancs
- Sel et poivre



Marche à suivre :

1. Dans un gros chaudron, faire chauffer l'huile.
2. Faire sauter l'oignon et le jalapeno pendant 3-4 minutes à feu moyen fort.
3. Ajouter l'ail et faire sauter 1 minute de plus.
4. Ajouter les épices et faire cuire 1 à 2 minutes en brassant constamment.
5. Ajouter le tabasco, le bouillon de légumes et les tomates en dés.
6. Ajouter la cassonade et la poudre de cacao et bien brasser.
7. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
8. Ajouter les haricots. Saler et poivrer.
9. Laisser mijoter au moins 15 minutes ou jusqu'à la consistance désirée (plus ou moins épais selon son goût).

Garniture au choix : Cheddar râpé, Monterey Jack râpé, crème sure, coriandre, jus de lime, oignon vert ciselé, guacamole