

Chili végétarien



Photographe : Denis Baribault

Céramiste : Annie-Cécile Tremblay

Plat proposé par Pierre-Olivier Loisel, chef

BISTRO CAFÉ DE LA PLACE (Cap-Santé)

Ingrédients (pour 4 personnes)

175g de protéines de soya

1l de bouillon de légumes

1 oignon coupé en dés

2 branches de céleri coupées en dés

2 gousses d'ail hachées

1 filet d'huile d'olive

1 boîte de maïs en grains

1 boîte de haricots noirs

2 c. à soupe de pâte de tomate

2 c. à soupe d'assaisonnement au chili (ou poudre de chili)

1 c. à thé de cumin moulu

1 boîte de tomates en dés

2 c. à soupe de jus de lime

Sel au goût

Garniture :

1 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
Croustilles de maïs bleu

Dans une casserole porter le bouillon de légume à ébullition. Y ajouter les protéines de soya, baisser le feu et laisse mijoter pendant 15 minutes. Égoutter puis réserver.

Dans une autre casserole, faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile d'olive, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement. Ajouter l'ail haché, les protéines de soya et la pâte de tomate. Cuire 5 minutes en remuant. Ajouter ensuite le reste des ingrédients, porter à ébullition puis baisser le feu. Laisser mijoter, à couvert, pendant une à deux heures.

Servir dans quatre bols et garnir avec le fromage râpé et les croustilles de maïs. Accompagner d'un verre d'*Alo*, un jus d'aloès.