



RECETTE



## CHILI AU SOYA ET AU CACAO

### PORTIONS

6

### CUISSON

45 minutes

### INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une \* se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

**75 g** de protéines de soya texturées\*

**1** oignon, haché

**1** gousse d'ail, pressée

**1 c. à table** d'huile de canola

**1 boîte (796 ml)** de tomates en dés\*

**2 c. à table** de mélange d'épices tex-mex\*

**1 c. à thé** de cumin moulu\*

**1 c. à table** de poudre de cacao pur\*

**1 c. à table** de sirop d'érable

**1 boîte (540 ml)** de haricots noirs, égouttés et rincés

**Le chili, c'est comme la sauce à spaghetti : chaque famille a sa recette ! Celle proposée ici met en vedette les protéines de soya et la poudre de cacao pur, deux produits offerts à l'Ère du vrac.**

### INSTRUCTIONS

- 1** Hydrater les protéines de soya en les couvrant d'eau bouillante pendant quelques minutes. Égoutter.
- 2** Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
- 3** Ajouter les protéines de soya et les faire brunir légèrement.
- 4** Ajouter les tomates.
- 5** Incorporer les épices tex-mex, le cumin, la poudre de cacao, le sirop d'érable et bien mélanger.
- 6** Laisser mijoter pendant 30 minutes.
- 7** Ajouter les haricots noirs et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Ajouter un peu d'eau, au besoin.
- 8** Servir sur un lit de quinoa ou de riz.