



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.