



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

CHILI SIN CARNE

29 / 04 / 2020



Préparation : 20mn
Cuisson : 20 mn
Ingrédients pour : 1240 gr = 4 x 310 gr
(prévoir 6 * 150 gr de riz en accompagnement)

- 500 gr de haricots rouges cuits (= 230 gr crus)
- 80 gr de protéines de soja texturées « gros »
- 30 gr de sauce soja ou blé (type Maggie)
- 1 caS d'épices à bœuf (type guacamole)
- au choix :
 - 1 oignon émincé
 - 20 gr d'oignon lyophilisé + 60 gr d'eau
- au choix :
 - 1 caS d'ail semoule
 - 1 gousse d'ail finement haché
- 1 cac de piment en poudre
- 1 cac d'origan lyophilisé
- 500 gr de purée de tomates
- 140 gr de maïs cuit

1. Tremper les haricots rouges 24 heures, égouttez, et cuissez-les 60 minutes dans de l'eau bouillante avec $\frac{1}{2}$ cac de bicarbonate de soude. Si vous choisissez une boîte, ils sont déjà cuits. Égouttez et rincez, réserver
2. Cuire les Protéines de soja 3 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez
3. Faites les revenir dans une grande poêle huilée avec la sauce soja ou blé et les épices à bœuf pendant quelques minutes. Réserver
4. Dans la même poêle, faites revenir les oignons quelques minutes
5. Ajouter dans cette poêle tous les ingrédients et laisser mijoter 20 minutes au moins à couvert en mélangeant régulièrement

S'accompagne parfaitement de 150 gr de riz cuit par personne (soit 60 gr cru)

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes