

# FICHE DE RECETTE

## Chili sin carne

Type de recette	plat végétarien en sauce
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Petite protéine de soja	140	Gr
<b>Épices :</b>		
Paprika		
Cumin		
Origan		
Oignon en poudre		
Ail en poudre		
Coriandre en poudre		
Piment		
<b>Laquage :</b>		
Tamari	125	Gr
Vinaigre de cidre	80	Gr
Sirop de betterave/d'agave	50	Gr
Poivre	3	Gr
Épices	10	Gr
Oignon	140	Gr
Légumes de saison	300	Gr
Ail	4	Gousse
Concentré de tomate	140	Gr
Coulis de tomate	800	Gr
Haricots noirs/rouges (cuits)	400	Gr
Sel et poivre		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 : Réhydrater les protéines de soja dans un saladier d'eau chaude pendant 1 heure minimum
- 2 : Suer les oignons avec coloration, avec l'ail sous forme de pâte (hacher l'ail et l'écraser avec la lame du couteau à plat)
- 3 : Sauter à l'huile les légumes avec l'ail haché (6 minutes)
- 4 : Ajouter le concentré de tomate (cuire 5 minutes)
- 5 : Déglacer avec le coulis de tomate, ajouter l'oignon, les haricots, et cuire 20 minutes à frémissement
- 6 : Saisir à l'huile de tournesol les protéines de soja préalablement assaisonnées sel/poivre
- 7 : Une fois bien dorées, ajouter le laquage et cuire quelques minutes max. pour éviter que la sauce soja ne devienne trop salée et amer.
- 8 : Ajouter le soja laqué au reste de la préparation

### Les "+++ " pour la durabilité

\* intègre plusieurs protéines d'origine végétale

\*



