



CHILI VÉGÉTARIEN

Ingrédients

Pour 2 personnes

1 oignon
150g de céleri
1 poivron vert
1 carotte
1 càs d'ail
150g de champignons
1/4 càc de piment rouge broyé
1 càc de cumin moulu
2 càs de poudre de chili
3/4 càc de basilic séché
2 càc de sel
1/2 càc de poivre noir moulu
250g de jus de tomate
140g de boulgour
200g de tomates
1 boîte de haricots rouges
1/2 càc de sauce au piment
2 càs de jus de citron
3 càs de concentré de tomate
1 càc de sauce Worcestershire
60 ml de vin rouge sec

Étapes

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu vif. Incorporer l'oignon, le céleri, le poivron vert, la carotte, l'ail, les champignons, les flocons de piment rouge, le cumin, la poudre de chili, le basilic, le sel et le poivre. Cuire en remuant jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 2 minutes.
2. Incorporer le jus de tomate, le boulgour, les tomates hachées, les haricots rouges, la sauce au piment fort, le jus de citron, la pâte de tomate, la sauce Worcestershire, le vin rouge et les piments verts. Porter à ébullition, en remuant fréquemment.
3. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, à découvert, 20 minutes avant de servir.