

Chili végétarien, fromage, coriandre fraîche, cumin, yogourt et crème sûre

Recette pour 4

Description

Un succulent chili con carne végétarien, resplendissant de couleurs et très appétissant!

L'astuce du chef

Suivant les goûts de chacun, vous pouvez jouer sur les épices. Attention, cela reste un travail délicat, à tout moment vous pouvez débalancer les saveurs.

Ingrédients

Chili végétarien

- 540 Ml Haricots rouges
- 1 Unité(s) Oignon
- 3 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 2 Gros(se)(s) Carotte
- 2 Branche(s) Céleri-branche
- 1 Unité(s) Piment rouge
- 250 Ml Maïs
- 8 Unité(s) Tomates italiennes
- 125 Ml Bouillon de légumes
- 1 Cuil. à soupe Chilli en poudre
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu
- 1 Cuil. à thé Origan
- 250 Ml Cheddar fort
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- 100 Ml Yogourt grec nature 0%
- 50 Ml Crème sûre
- 1 Unité(s) Lime

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Rincez et égouttez les haricots rouges et le maïs en grains.

Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.

Épépinez et coupez en dés les poivrons rouges.

Épluchez et coupez en dés (brunoise) les carottes.

Épluchez et lavez le céleri-branche, puis coupez-le en dés (brunoise).

Épépinez et hachez finement le piment rouge du chili.
Videz les tomates et taillez en dés la chair (brunoise).
Prévoir le bouillon de légumes.
Râpez le cheddar fort.
Lavez et ciselez les feuilles de coriandre.
Coupez la lime en quartiers.

Chili végétarien

Défaites grossièrement la moitié des haricots rouges dans un robot-coupe, puis réservez.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon sans lui donner de coloration. Ajoutez l'ail, le poivron rouge, les carottes, le céleri et le piment, faites revenir environ 3 à 4 minutes, salez et poivrez.

Ajoutez les haricots défaits et les haricots entiers, le maïs, les tomates, le bouillon de légumes, les épices et l'origan séché.

Portez l'ensemble à ébullition et laissez mijoter doucement durant 40 minutes, assurez-vous que les légumes soient tendres et que la consistance du chili soit épaisse, mélangez de temps à autres.

Retirez la casserole du feu, rectifiez l'assaisonnement.

Montage et finition

Dans une assiette sombrero ou assiette creuse, déposez une belle portion de chili végétarien.

Finalisez avec de la coriandre fraîche et un quartier de lime.

Bon appétit!