

# CHILI VÉGÉTAL AU TOFU

## INGRÉDIENTS 10 // PROGRESSION

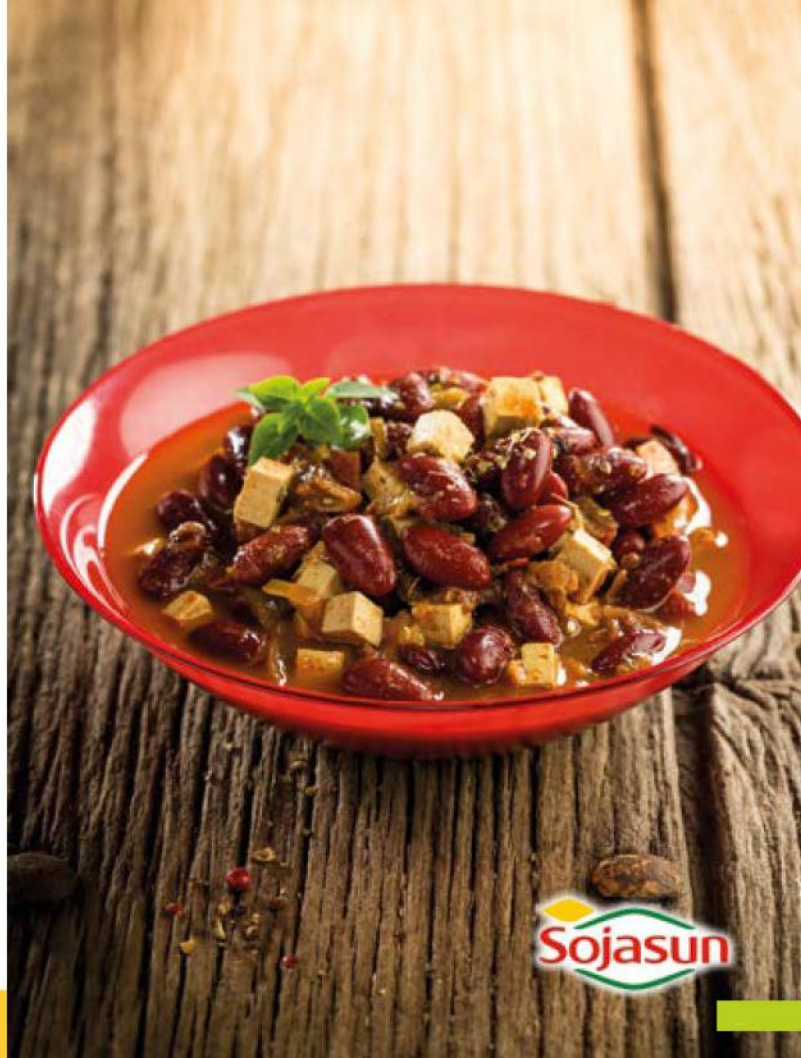
- 600 g de tofu SOJASUN coupé en dés
- 600 g de haricots rouges
- 5 gros oignons émincés
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 tête d'ail haché
- 1 petit piment
- 500 g de tomates ou 60 g de concentré de tomate
- 4 c.c de chili en poudre
- 1 c.c de cumin
- 1 c.c d'origan

Faire tremper les haricots la veille.

Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates et les haricots rouges.

Laisser cuire jusqu'à ce que le jus soit évaporé. Ajouter les épices. Recouvrir d'eau et laisser cuire.

En fin de cuisson, ajouter les dés de tofu.



Sojasun