**Chili végétarien au tofu**

Ingrédients

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | oignons, hachés finement  |    | 200 g  |  |
| 2 gousses  | ail, haché finement  |    |    |  |
| 1  | carotte, râpée gros |    | 100 g  |  |
| *1 tige*  | *céleri, coupé en petits dés*  |  | *70 g FACULTATIF* |  |
| 1/2  | poivrons verts, coupés en petits dés  |    | 80 g  |  |
| 1 c.à thé  | cumin en poudre  |    | 3 g  |  |
| 3 c.à soupe  | huile  |    | 45 mL  |  |
| 1 c.à soupe  | cassonade  |    | 12 g  |  |
| 260 g  | tofu ferme, coupé en petits dés  |    | 1 1/4 tasse  |  |
| 250 g | haricots rouges (ou noirs)  |    |  |  |
| 1 1/2 tasse  | tomates en conserve (en dés)  |    | 380 g  |  |
| 1/2 tasse  | eau environ  |    | 125 mL  |  |
| 1 pincée  | sel [facultatif]  |    | 0.1 g  |  |
|    | poivre au goût  |    |    |  |
| 2 c.à soupe  | coriandre fraîche [facultatif]  |    | 4 g  |  |
| 1/3 tasse  | fromage cheddar, râpé  |    | 26 g  |  |

1. Bien laver les haricots ; les faire cuire suivant instructions de l’emballage. (au moins 45min)
2. Pendant ce temps, [préparer les légumes](http://www.soscuisine.com/procedure_consulter.php?id=8&sos_l=fr#oignon) : Hacher l'oignon, hacher finement l'ail, couper en petits dés le céleri et le poivron.
3. Chauffer l'huile à feu moyen dans un [poêlon](http://www.soscuisine.com/glossaire.php?sos_l=fr#poele). Y [faire revenir](http://www.soscuisine.com/glossaire.php?sos_l=fr#revenir) l'oignon et l'ail environ 2 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps à autre afin de ne pas les brûler. Ajouter les carottes, le céleri et le poivron. Cuire 4-5 min, en remuant de temps à autre. Ajouter le cumin et la cassonade, et cuire le tout 1 min en brassant.
4. Couper le tofu en petits dés et le faire bouillir avec un bouillon de légumes et du poivre 10 à 15 min ; égoutter puis ajouter aux légumes.
5. Ajouter les haricots égouttés dans le [poêlon](http://www.soscuisine.com/glossaire.php?sos_l=fr#poele). Ajouter les tomates en dés et assez d'eau pour que le mélange reste assez humide.
6. Bien mélanger, couvrir et cuire à feu doux encore environ 30min.
7. Saler et poivrer au goût. Garnir de coriandre fraîche hachée, cheddar râpé et servir. On peut servir avec de la crème fraîche épaisse persillée (ou petits oignons verts émincés )…