

## Chili sin carne et croustilles de tortillas épicées

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45-50 minutes

Donne 8 portions de 250ml



Dans cette version végétarienne du chili con carne, le bœuf a été remplacé par du Sans-viande haché; un produit à base de protéines de soya imitant la viande hachée.

### Ingrédients

#### Chili

- 30 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 375 ml (1 ½ tasse) d'oignons hachés
- 1 chopine de 227g (8 oz) de champignons hachés
- 500 ml (2 tasses) de zucchinis en dés
- 1 gros poivron rouge en dés
- 1 paquet de 340 g (12 oz) de Sans-viande hachée mexicain d'Yves Veggie
- 1 boîte de 341 ml de maïs en grains égouttés ou surgelés
- 1 boîte de 540 ml d'haricots noirs ou rouges rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de salsa moyenne
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé léger < 20% m.g.
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec 0-2% m.g. faible
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé léger < 20% m.g. pour garnir (facultatif)

#### Tortillas

- 4 tortillas de blé entier moyens
- 30 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive ou de canola
- 30 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement au chili

### Préparation

#### Chili

- 1- Dans une grande casserole à feu moyen, faire revenir les oignons et les champignons dans l'huile de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- 2- Ajouter les zucchinis et les poivrons rouges, couvrir et cuire à feu moyen de 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement attendris.
- 3- Bien défaire le *Sans-viande hachée* à l'aide d'une fourchette. L'ajouter avec le maïs, les haricots noirs, les tomates et la salsa dans la casserole. Bien mélanger le tout et amener à ébullition.
- 4- Réduire à feu doux et laisser mijoter à demi-couvert pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance assez épaisse. Remuer fréquemment durant la cuisson.
- 5- Environ 1 à 2 minutes avant la fin de la cuisson, incorporer la première tasse de fromage râpé et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.
- 6- Servir chaud dans des bols profonds et garnir de yogourt grec et de fromage râpé. Accompagner le tout de croustilles de tortillas de blé épicées.

## Chili sin carne et croustilles de tortillas épicées (suite)

### Préparation (suite)

#### Tortillas

- 1- Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350°F (180°C).
- 2- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 3- À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile d'olive un côté des pitas de blé.
- 4- Saupoudrer, au goût, d'assaisonnement au chili.
- 5- Couper chaque pita de blé en 8 pointes et les répartir sur la plaque.
- 6- Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient croustillantes et dorées.
- 7- Laisser refroidir et servir avec le chili.

#### **Variations**

*Vous pouvez aussi utiliser le **Sans-viande hachée original** et ajouter vous-même l'assaisonnement au chili à votre goût.*

*Pour une version non-végétarienne, le Sans-viande hachée peut être remplacé par du **bœuf haché maigre** auquel on ajoute l'assaisonnement au chili au goût.*



*¡buen provecho!*