

# Chili Sin Carne : Recette Riche en Protéines Végétales

---

## Pourquoi cette recette ?

- Plat complet, équilibré et rassasiant
- Source riche en protéines végétales de haute qualité
- Idéal pour le batch cooking et la conservation
- Adapté aux régimes végétariens et végétaliens

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de haricots rouges (cuits ou en conserve)
- 150g de protéines de soja texturées (PST) ou lentilles corail
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 400g de tomates concassées
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- Épices : 1 c.à.c de cumin, 1 c.à.c de paprika fumé, piment au goût
- Huile d'olive, sel et poivre

## Étapes de préparation

- Réhydratez les protéines de soja dans un bouillon de légumes chaud pendant 10 minutes, puis égouttez-les bien.
- Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon, l'ail et le poivron dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les protéines végétales (PST ou lentilles) et faites-les dorer quelques minutes.
- Incorporez les tomates concassées, le concentré de tomate et les épices. Mélangez bien.
- Ajoutez les haricots rouges, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud, idéalement accompagné de riz complet ou de quinoa.

## Focus : Les sources de protéines dans ce plat

- Haricots rouges : apportent des protéines et une grande quantité de fibres pour la satiété.

- Protéines de soja : constituent une source de protéines complètes contenant tous les acides aminés essentiels.
- Lentilles : excellente alternative riche en fer et en protéines végétales.
- Complémentarité : l'association légumineuses et céréales (riz/quinoa) optimise le profil d'acides aminés du repas.