



Plat principal

Portions : 5 portions

de 2 chili dogs

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 55 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur (conserver le chili et le pain séparément)
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Chili végé façon hot-dog



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



1 bloc (454 g)
de **tofu ferme**, émietté



45 ml (3 c. à soupe)
d'**assaisonnement au chili**



5 ml (1 c. à thé)
de **cumin moulu**



60 ml (¼ tasse)
de **ketchup**



30 ml (2 c. à soupe)
de **mélasse**



45 ml (3 c. à soupe)
de **vinaigre blanc**



796 ml (1 boîte)
de **tomates en dés**



540 ml (1 boîte) de **haricots rouges**, égouttés et rincés



375 ml (1 ½ tasse) de
maïs en grains surgelés

**Vous pouvez le remplacer
par du maïs en conserve.**



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



10 **pains à hot-dog**, grillés ou réchauffés, si désiré



175 ml (¾ tasse)
de **fromage cheddar** ou mozzarella râpé

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2 Ajouter le **tofu**, l'**assaisonnement au chili** et le **cumin**. Mélanger et cuire 2 minutes.
- 3 Ajouter le **ketchup**, la **mélasse**, le **vinaigre**, les **tomates**, les **haricots**, le **maïs**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**, puis mélanger.
- 4 Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire environ 45 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 5 Au repas, servir le chili dans les **pains à hot-dog** et les déposer sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four. Répartir le **fromage** râpé sur le dessus des chili dogs et placez-les au four à gril (*broil*) jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Surveillez-les bien pour éviter que le fromage brûle.

Variantes: On peut aussi servir le chili dans un bol accompagné d'un pita grillé ou de tortillas.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les haricots rouges
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Garnir son pain à hot-dog de chili et de fromage

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Écrasez les haricots dans l'assiette de votre tout-petit.