

Chilidog sin carne

Préparation	10 minutes
Cuisson	55 minutes
Portions	5 portions de 2 chilidogs (rendement ±2 litres / 8 tasses)
Coût (portion)	2,37 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Conserver le chili et le pain séparément. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, cuillère de bois, tasses & cuillères à mesurer, passoire, ouvre-boîte.



Ingrédients



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



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



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



4 gousses d'**ail** hachées



60 ml (¼ tasse) de **poudre de chili**



5 ml (1 c. à thé) de **cumin en poudre**



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



60 ml (¼ tasse) de **ketchup**



30 ml (2 c. à soupe) de **mélasse**



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



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



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

ON LE PEUT REMPLACER PAR DU MAÏS EN CONSERVE.

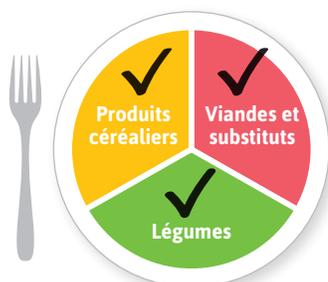


250 ml (1 tasse) de **maïs en grains surgelés**



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

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

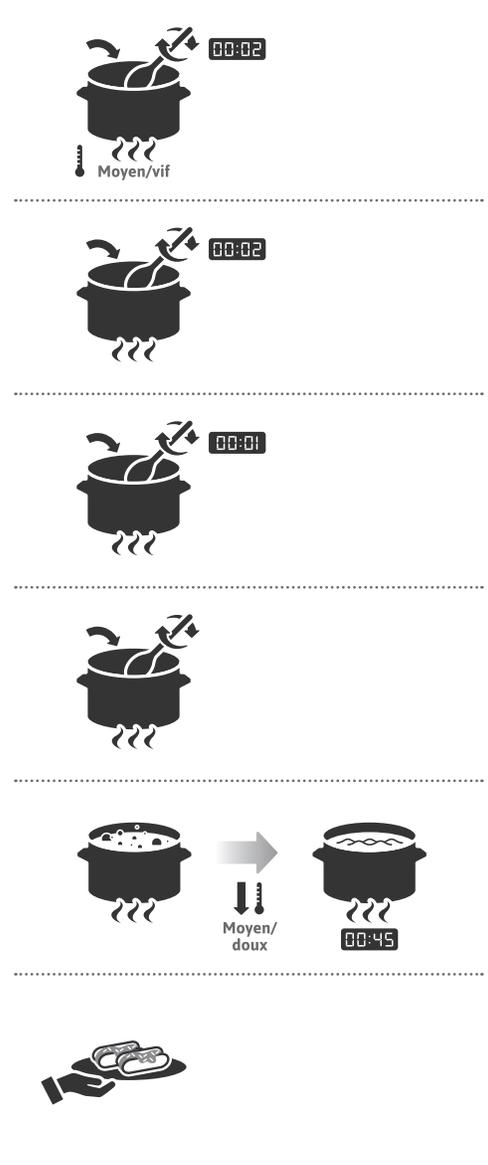
On l'accompagne :

? de légumes au choix (ex. salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et y faire revenir l'**oignon** environ 2 minutes.
- 2 Ajouter le **tofu**, l'**ail**, la **poudre de chili**, le **cumin**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Cuire 2 minutes en remuant.
- 3 Ajouter le **ketchup** et la **mélasse**, brasser et cuire 1 minute de plus.
- 4 Ajouter le **vinaigre**, les **tomates**, les **haricots** et le **maïs**.
- 5 Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter doucement environ 45 minutes.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.
- 6 Au service, garnir 10 **pains hot-dog**.
Variantes :
 - On peut aussi servir le chili dans un bol accompagné de pita grillé ou de tortillas.
 - Les chilidogs sont délicieux gratinés! Il suffit d'ajouter 15 à 30 ml (1-2 c. à soupe) de fromage râpé sur le dessus des chilidogs garnis, et de placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca