

CHILI VÉGÉTARIEN

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Haricots rouges 1 Kg
Maïs doux 0,600 Kg
Pulpe de tomate 1,5 Kg
Poivron jaune 0,500 Kg
Concentré de tomate 0,050 Kg
Oignon rouge 0,400 Kg
Épices pour chili (*piment fort, paprika, ail, cumin, origan, girofle*) PM
Huile d'olive 0,10 L
Sel, poivre PM

Riz complet 0,500 Kg

Feuilles de roquette PM



PROGRESSION

1. Préparer les légumes

Laver soigneusement tous les légumes.
Égoutter puis rincer les haricots et le maïs.
Ciseler finement les oignons et tailler les poivrons en grosse mirepoix.

2. Cuisson du chili

Suer à l'huile d'olive les oignons et les poivrons.
Une fois bien compoter, recouvrir de pulpe de tomate et assaisonner avec les épices.
Laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
Au bout de 15 minutes, ajouter les haricots et le maïs puis poursuivre la cuisson 10 minutes.
Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud

3. Cuisson du riz complet

Cuire façon créole (eau bouillante salée)

4. Dressage

En assiette creuse avec quelques pluches de salade de roquette. Servir le riz à part en bol.

Notes :
