Chili végétarien ou "chili sin carne"

http://www.lesrecettesdejuliette.fr

Ingrédients, pour 4 personnes :

- 250 g. de haricots rouges secs ou de haricots Borlotti
- 450 g. de tomates pelées
- 35 g. de poivrons séchés ou 2 poivrons frais coupés en lamelles
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- 50 g. de protéines de soja texturées
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 10 cl. de vin blanc cuisine
- Huile d'olive

La recette de Juliette :

1. La veille au soir, faire tremper les haricots secs dans un saladier rempli d'eau à température ambiante. Le lendemain matin, bien les égoutter.

2. Émincer les oignons et l'ail. Laver les carottes et les couper en rondelles (sans les éplucher).

3. Verser 3 c. à s. d'huile d'olive dans la cuve du multi-cuiseur, ou dans une cocotte. Ajouter le cumin et le piment, les oignons, les carottes, les poivrons séchés et l'ail. Mélanger et faire cuire 5 minutes (mode "rissoler" ou à feu vif).

4. Ajouter ensuite le vin blanc, les haricots, les tomates pelées coupées et les protéines de soja texturées. Saler et poivrer à convenance. Laisser cuire doucement 2 heures (mode "mijoter" ou à feu doux).

5. Déguster bien chaud, accompagné de riz nature.