

# LE CROQUIGNOLET

ATELIERS DE CUISINE



## Ni vu ni connu : chili végétarien au quinoa

Recette facile qui plaira à toute la famille !

Temps de préparation : 45 minutes

Nombre de portions : 4

Contrairement à la plupart des végétaux, le quinoa a une bonne teneur en protéines complètes et peut donc remplacer la viande ! Pour une transition plus en douceur, vous pouvez tout de même ajouter un peu de viande hachée dans cette recette de chili qui fait d'ailleurs d'excellents lunches !

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa non cuit
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin
- 1 boîte (796 ml) de tomates broyées
- 2 boîtes (540 ml chacune) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 poivron vert, en dés
- 1 poivron rouge, en dés
- 1 zucchini, en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre au goût
- Sauce piquante, au goût
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 1 poignée de coriandre fraîche hachée

### Préparation

1. Faire cuire le quinoa dans l'eau en suivant les indications sur l'emballage.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter l'ail, la poudre de chili et le cumin; cuire 1 minute. Ajouter les tomates, les haricots noirs, les poivrons vert et rouge, le zucchini, l'origan, la sauce piquante, le sel et le poivre. Porter à ébullition, diminuer le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.
3. Une fois les poivrons tendres, ajouter à la poêle le quinoa cuit et les grains de maïs. Re-porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes, le temps de bien réchauffer le tout. Garnir de coriandre et servir.

**BON APPÉTIT !**