

chili con tofu

1 oignon
1 gousse d'ail
1 poivron (ici 1/2 vert et 1/2 rouge)
200 g de maïs en boîte
250 g d'haricots rouges
400 g de tomates en boîte
1 c. à soupe de concentré de tomates
300 g de tofu pressé
1 c. à café de cumin
1 c. à café de coriandre en grain
1 c. à café de poudre de paprika
du piment selon votre goût
1 c. à café d'origan séché
1 brin de thym
1 feuille de laurier
1 cube de bouillon de boeuf
Huile d'olive
sel

Eplucher, couper en 4 et émincer l'oignon.

Laver, essuyer, vider des pépins et couper le poivron en petits morceaux

Eplucher et hacher l'ail.

Goutter le tofu et le couper en petits dés

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte, y faire revenir légèrement le cumin et la coriandre.

Ajouter l'oignon et le poivron et les faire suer quelques minutes sans les faire griller.

Ajouter le reste des épices, les herbes, l'ail, les tomates concassées, le concentré de tomate, le cube de bouillon, le sucre.

Saler et laisser cuire environ 10 minutes à petit feu après reprise de l'ébullition,

puis ajouter le maïs, les haricots rouges et le tofu.

Laisser cuire de nouveau 20 minutes.

Déguster.

