

CHILI SIN CARNE



Recette végétale au goût et à la texture typique d'un chili con carne

INGREDIENTS	ORDRE	% POURCENTAGE
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	A	10,00%
OIGNONS EMINCES SURGELES	B	7,00%
CELERI RAVE FRAIS	B	2,50%
CAROTTE SURGELÉE	B	2,50%
DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE 28 %	C	2,50%
POIVRON VERT FRAIS	D	7,00%
POIVRON ROUGE FRAIS	D	7,00%
PUREE DE TOMATES 7%	E	5,10%
EAU	E	28,80%
SALTEC® NATURAL 065	E	1,00%
HI-BOOSTER® 001	E	0,20%
EPICES CHILI	E	0,40%
PROTEIOS® P05G	F	6,00%
HARICOTS ROUGES EN SAUMURE	F	20,00%



1 - Incorporer l'huile (A) dans le bol du Thermomix® et la faire chauffer jusqu'à 120°C avec une légère agitation (100 RPM) avec le couvercle pendant 1 min.

2 - Ajouter les légumes (B) préalablement coupés en morceaux et laisser les mijoter à 120°C pendant 10 min avec une légère agitation (100 RPM) sans couvercle

3 - Ajouter le concentré de tomate (C) et laisser mijoter pendant 4 min à 120 °C avec une légère agitation (100 RPM) avec le couvercle

4 - Mixer le tout pendant 20 secondes à une vitesse de 1100 RPM avec le couvercle puis racler.

5 - Ajouter les poivrons préalablement coupés (D) et la sauce chili (E) et laisser mijoter à 100°C pendant 6 min avec une légère agitation (100 RPM) avec le couvercle

6 - Ajouter les haricots rouges et les PROTEIOS® P05G (F) et faire un pré-mélange manuel. Laisser cuire à 100°C pendant 14 min avec une légère agitation (40 RPM) avec le couvercle

7 - Dresser ou conserver la sauce

PRÉPARATION

CHILI SIN CARNE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	614KJ
	148Kcal
Matières grasses	9,8g
dont acides gras saturés	1,6g
Glucides	7,3g
dont sucres	1,4g
Protéines	6,5g
Sel	0,9g
Fibres	2,4g



PROTEIOS® P05G

Protéine de pois texturée

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source en protéines
- Apport d'une texture ferme et juteuse

HI-BOOSTER® 001

Extrait de levure

- Exhausteur de goût naturel
- Sans additif - clean label
- Sans allergène

Source en
protéines



AMÍ
INGRÉDIENTS