



# CHILI VÉGÉTARIEN AU BOULGOUR

Aux épices parfumées



## ESPIGA TINTO

Voici un plat roboratif ! Étant donné que les légumineuses telles que les haricots rouges assouplissent les tanins du vin rouge, nous optons pour ce portugais franc et robuste.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Boulogour complet



Céleri branche \*



Haricots plats \*



Haricots rouges



Cumin en poudre



Paprika en poudre



Concentré de tomates

Total : 40-45 min. Discovery

Beaucoup d'opérations Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Que vous mangiez uniquement végétarien ou seulement de temps à autre, rien ne vous empêche de savourer un bon chili. Délicieusement original ! Si vous souhaitez simplifier la recette, lisez notre conseil : vous irez plus vite, mais le plat n'en sera pas moins savoureux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, mixeur plongeant et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **chili végétarien au boulgour aux épices parfumées** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Pour le boulgour, préparez le bouillon dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



### 2 CUIRE LE BOULGOUR

Versez le **boulgour** dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



### 3 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez le **céleri-branch** et les **haricots plats** en morceaux de 1 cm. Veillez à garder un peu de **céleri** pour la garniture. Égouttez les **haricots rouges** et mixez-les brièvement pour obtenir une purée épaisse, puis réservez.



### 4 FAIRE REVENIR

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **piment rouge**, le **cumin** et le **paprika** en poudre 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **céleri-branch**, les **haricots plats** et 200 ml d'eau par personne. Émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok, puis, à couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.



### 5 LAISSER MIJOTER

Ajoutez la purée de haricots rouges, le **concentré de tomates** et le sambal, puis portez à frémissement en remuant. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir le **chili**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **boulgour** sur les assiettes, accompagnez-le du **chili** et garnissez du reste de **céleri**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulgour complet (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Céleri branche (tige) 9) *	2	4	6	8	10	12
Haricots plats (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2151 / 514	299 / 71
Lipides (g)	10	1
Dont saturés (g)	1,7	0,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	11,4	1,6
Fibres (g)	27	4
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,5	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 9) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 12 | 2017

