

# Recettes

## CHILI CON TOFU

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de fèves rouges en conserve, rincées et égouttées
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomate
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 1 poivron vert coupé en petits morceaux
- 300 g (10 oz) de tofu ferme coupé en petits morceaux
- 1 oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à table) d'huile
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre
- 4 gouttes de sauce Tabasco (au goût)

### Préparation (20 minutes)

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans une grande casserole.

Cuire à couvert pendant environ 30 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

**Bon appétit !**