

RECETTE : CHILI SIN CARNE KETO VÉGÉ !

DÉGUSTATION :

Recette végété keto au chou et épices de chili ! Un vrai régal :)

TEMPS :

Préparation : 25 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

HUILE DE COCO BIO

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



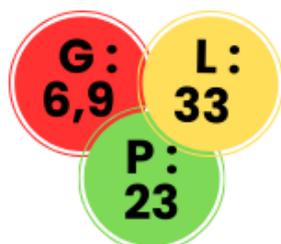
Chili sin carne keto végé

Ingédients :

Pour 1 personne

- 20 g **Huile de coco BIO***
- 20 g oignon émincé
- Ail en poudre
- 50 g de poivron rouge en dés
- 100 g Chou Fleur râpé
- 125 g de Tofu ferme émietté
- 50 g de tomate
- Cumin
- Paprika
- Ciboulette
- Sel poivre
- épices à chili

Pour 1 Portion:



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Chili sin carne keto végé

Étapes :

1. Faire chauffer l'huile de coco dans un Wok à feu moyen.
 2. Ajouter l'oignon, l'ail en poudre et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre
 3. Ajouter le poivron rouge coupé en dés et continuer à faire sauter dans le Wok pendant encore quelques minutes
 4. Ajouter le tofu émietté. Le faire revenir jusqu'à ce qu'il commence à dorer
 5. Ajouter les épices et mélanger bien pour enrober les légumes et le tofu
 6. Ajouter la tomate coupée en dés ainsi que le chou-fleur préalablement râpé très fin
 7. Laisser mijoter le tout pendant 20 minutes en remuant de temps en temps
 8. Lorsque les légumes sont bien tendres, c'est prêt !
 9. Assaisonner avec du sel et du poivre à votre convenance
- A servir chaud ! Bonne dégustation !

