

Chili végétarien aux 3 haricots



Portions :

8

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml)	Huile d'olive ou avocat
2 gousses	Ail (hachée)
1 unité (gros)	Oignon (haché)
1 unité	Poivron vert (tranché)
3 branches	Céleris (tranchés)
2 unités	Carottes (tranchées)
1 tasse (250 ml)	Quinoa
1 conserve (28 onces)	Tomates en dés (faible en sodium)
1 conserve (14 onces)	Sauce tomates (faible en sodium)
2 c. à soupe (30 ml)	Pâte de tomate
1 conserve (540 ml)	Haricots noirs (faible en sodium)
1 conserve (540 ml)	Haricots blancs (faible en sodium)
1 conserve (540 ml)	Haricots rouges (faible en sodium)
2 c. à soupe (30 ml)	Assaisonnement Chili
1 c. à soupe (15 ml)	Cumin moulu
1 pincée	Piments de Cayenne (flocons)
Au goût	Sel et poivre
Pour servir	Fromage allégé râpé

Étapes de préparation

1. Dans une grosse marmite à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen élevé. Ajouter l'ail et l'oignon et faire dorer environ 2 minutes.
2. Ajouter tous les légumes tranchés et faire cuire environ 4 minutes.
3. Ajouter le *sans-viande* et les assaisonnements (chili, cumin et piment) et poursuivre la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes.
4. Ajouter les tomates et leur jus ainsi que la sauce tomate et la pâte de tomate.
5. Rincer abondamment et égoutter le contenu des boîtes de haricots (noirs, rouges et blanc) et les ajouter à la préparation.
6. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pour 25 minutes en mélangeant régulièrement.
7. Poursuivre la cuisson à découvert 5 minutes et ajouter de la pâte de tomate pour ajuster la texture si désirée.
8. Au moment de servir, parsemer votre assiette de fromage râpé allégé.

Valeurs nutritives

Par portion (578 g)



376 kcal
(avec garniture)

Lipides	9.2 g
Sodium	530 mg
Glucides	55.6 g
Fibres	16.0 g
Sucres	11.7 g
Protéines	22.7 g
Fer	8.4 mg
Calcium	426 mg
Potassium	1522 mg

Trucs et astuces

Vous pouvez substituer la sans-viande hachée par 1 tasse de quinoa ou encore par de la viande hachée extra-maigre (1 lb) pour une version non végétarienne.