

# Chili rapide sans viande

## Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 branches de céleri
- 1 oignon moyen
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 250 ml (1 tasse) de maïs congelé
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 150 ml (2/3 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / râpe à fromage / 4 planches à découper / poêle électrique / 4 couteaux / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / bols et fourchettes pour la dégustation / cuillère / passoire

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper le céleri, l'oignon, la courgette et le poivron en petits dés de taille uniforme.
- 3) Faire chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen-élevé.
- 4) Y faire sauter l'oignon et le céleri quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 5) Ajouter le poivron et la courgette et les faire sauter quelques minutes.
- 6) Ajouter la boîte de tomates en dés (sans les égoutter). Défaire les tomates avec le dos d'une cuillère.
- 7) Égoutter les lentilles et les haricots rouges et les rincer dans une passoire.
- 8) Ajouter les lentilles, les haricots rouges, le maïs et les épices à la poêle et remuer. Laisser mijoter environ 15 minutes.
- 9) Râper le fromage et en saupoudrer le chili.

..... *Astuce du chef*  .....

*Il s'agit d'une recette très adaptable. On peut facilement supprimer ou ajouter des légumes, p. ex. des patates douces, des carottes, de la courge et des poivrons de couleurs variées.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)