

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