

6 PORTIONS

Marilynn Small, Dt.P.

Le chili végétarien est un excellent repas pour ceux qui veulent réduire leur consommation de matières grasses et inclure davantage de fibres alimentaires dans leur alimentation. Vous pouvez ajouter des oignons verts ou rouges hachés et un peu de crème sure légère.

CONSEILS

Vous pouvez remplacer les haricots en boîte par des haricots secs, que vous faites tremper, cuire puis laissez égoutter.

Si vous possédez une mijoteuse, vous pouvez l'utiliser pour préparer les haricots secs nécessaires à cette recette. Faites tremper les haricots (soit toute la nuit). Dans une mijoteuse, combinez 250 ml (1 tasse) de haricots trempés, égouttés, et 750 ml (3 tasses) d'eau. Couvrez et laissez mijoter de 8 à 10 heures. Pour vous faciliter la vie, cuisez les haricots durant la nuit, drainez-les et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

Bien que les haricots soient riches en protéines végétales, ils ne contiennent pas tous les acides aminés nécessaires pour se classer dans les protéines complètes. Les végétariens stricts doivent donc compléter leur alimentation riche en légumineuses par des produits céréaliers, des graines et des noix, et, si possible, des produits laitiers et des oeufs.

Chili végétarien

| | | |
|------------|---|------------------|
| 15 ml | huile végétale | 1 c. à table |
| 1 | oignon, haché | 1 |
| 1 | poivron rouge, haché | 1 |
| 2 | gousses d'ail, émincées | 2 |
| 1 | branche de céleri, hachée | 1 |
| 15 à 30 ml | assaisonnement au chili | 1 à 2 c. à table |
| 10 ml | cumin, moulu | 2 c. à thé |
| 1 | boîte de 796 ml (28 oz) de tomates | 1 |
| 1 | boîte de 398 ml (14 oz) de haricots noirs ou rouges, rincés et égouttés | 1 |
| 1 | boîte de 355 ml (12 oz) de maïs en grains, égoutté | 1 |
| 250 ml | céréale au son | 1 tasse |
| 750 ml | riz cuit | 3 tasses |
| 125 ml | cheddar, râpé | 1/2 tasse |

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Y cuire l'oignon, le poivron, l'ail et le céleri jusqu'à ce que ces légumes soient tendres. Incorporer l'assaisonnement au chili et le cumin puis laisser cuire pendant 1 minute.
2. Ajouter les tomates en les défaisant à la cuillère. Incorporer les haricots, le maïs et les céréales puis porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Servir sur un lit de riz, garni de fromage.

PAR PORTION

Calories : 366

Fibres alimentaires : 10 g

Glucides : 68 g

Matières grasses : 7 g

Protéines : 14 g