

Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 3 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon red pepper flakes
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- Black pepper to taste
- 1 cup orange juice
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, rinsed and drained
- 3 cups cooked brown rice

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium-low heat in a large pan. Add the garlic, red pepper flakes, thyme, salt and black pepper. Cook and stir for 1 minute, being careful not to burn the garlic.

STEP 2: Add the orange juice, tomatoes, and chickpeas. Increase the heat to medium-high and bring the stew to a boil.

STEP 3: Reduce the heat and simmer until the stew thickens, about 10 minutes. Serve with brown rice.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce salt content up to 40%!
- **Try This!** Cook brown rice like pasta. Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness. Drain, cover and let sit for 5-10 minutes.



Per Serving: 340 Calories | 57g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 11g Protein | 430mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ragoût de pois chiches

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 cuillère à café de thym séché
- ¼ cuillère à café de sel
- Poivre noir selon le goût
- 1 tasse de jus d'orange
- 2 boîtes (14,5 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 2 boîtes (15 onces) de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 3 tasses de riz complet cuit

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'ail, les flocons de piment rouge, le thym, le sel et le poivre noir. Faites cuire et remuez pendant 1 minute, en veillant à ne pas brûler l'ail.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le jus d'orange, les tomates et les pois chiches. Augmentez le feu à moyen-vif et portez le ragoût à ébullition.

ÉTAPE 3 : Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le ragoût épaississe, environ 10 minutes. Servez avec du riz brun.



- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Essayez ça !** Faites cuire le riz brun comme des pâtes. Ajoutez le riz brun, une pincée de sel et une feuille de laurier dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à obtenir la tendreté désirée. Égouttez, couvrez et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes.



Par portion : 80 calories | 12 g de glucides | 7 g de sucre | 4 g de fibres | 3 g de lipides (0 g de lipides saturés)
| 2 g de protéines | 270 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes