

# Sweet Potato & White Bean Chowder

**Servings:** 6

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, diced
- 2 medium celery stalks, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 to 3 medium sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon dried sage
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 6 cups broth, no salt added

## Instructions

**STEP 1:** Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onions and celery. Cook until the vegetables are tender, about 6 to 8 minutes. Stir in the garlic and cook for 1 minute.

**STEP 2:** Add the sweet potatoes, white beans, sage, salt and pepper. Stir to combine and cook for 1 minute.

**STEP 3:** Add the broth and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until the sweet potatoes are tender, about 10 to 15 minutes.

**STEP 4:** Remove the pot from the heat. Use a potato masher or fork to mash half of the mixture and keep the remaining mixture chunky.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try kidney, pinto or red beans.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 270 Calories | 43g Carbs | 7g Sugar | 8g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 12g Protein | 560mg Sodium  
For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Chaudrée de patates douces et haricots blancs

**Portions :** 6

**Régime alimentaire :** Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 2 branches de céleri de taille moyenne, coupées en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 à 3 patates douces moyennes, épluchées et coupées en dés
- 1 boîte (15 once) de haricots blancs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ½ cuillère à café de sauge séchée
- 1 cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 6 tasses de bouillon, sans sel ajouté

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et le céleri. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 6 à 8 minutes. Incorporez l'ail et faites cuire pendant 1 minute.

**ÉTAPE 2 :** Ajoutez les patates douces, les haricots blancs, la sauge, le sel et le poivre. Mélangez et laissez cuire pendant 1 minute.

**ÉTAPE 3 :** Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres, environ 10 à 15 minutes.

**ÉTAPE 4 :** Retirez la casserole du feu. Utilisez un presse-purée ou une fourchette pour écraser la moitié du mélange et conservez le reste en morceaux.



- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les kidney, les pinto ou les rouges.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. Si vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !



Par portion : 270 calories | 43 g de glucides | 7 g de sucre | 8 g de fibres | 6 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 12 g de protéines | 560 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)