

Vegetarian Chili Your Way

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 large onion, chopped
- 5 cloves garlic, minced
- 5 cups canned or fresh vegetables of your choice, chopped (carrots, peppers, celery, corn, etc.)
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons (or to taste) spices of your choice (chili powder, oregano, cumin, paprika, black pepper)
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans beans of your choice, no salt added (black beans, kidney beans, pinto beans, etc.)
- ¾ cups vegetable broth, no salt added
- Optional: garnish of your choice (sour cream, green onions, cilantro, avocado, cheddar cheese)

Instructions

STEP 1: Heat oil in a medium pot over medium heat. Sauté the onion and garlic until soft, about 5 minutes. Add vegetables and cook about 5 minutes longer, stirring frequently until vegetables start to soften.

STEP 2: Add salt and spices of your choice. Stir for about 30 seconds or until fragrant.

STEP 3: Add tomatoes, beans and broth. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30-45 minutes or until thickened. Garnish as desired.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 240 Calories | 43g Carbs | 11g Sugar | 13g Fiber | 4g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 320mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Chili végétarien fait maison

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 gros oignon, haché
- 5 gousses d'ail émincées
- 5 tasses de légumes en conserve ou frais de votre choix, coupés en morceaux (carottes, poivrons, céleri, maïs, etc.)
- ½ cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe (ou selon votre goût) d'épices de votre choix (poudre de chili, origan, cumin, paprika, poivre noir)
- 2 boîtes (14,5 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 2 boîtes (15 onces) de haricots de votre choix, sans sel ajouté (haricots noirs, haricots rouges, haricots pinto, etc.)
- ¾ tasse de bouillon de légumes, sans sel ajouté
- Optionnel : garniture au choix (crème aigre, oignons verts, coriandre, avocat, fromage cheddar)

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez les légumes et laissez cuire environ 5 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.

ÉTAPE 2 : Ajoutez du sel et les épices de votre choix. Remuez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les tomates, les haricots et le bouillon. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Garnissez à votre convenance.



- **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 % !
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres !



Par portion : 240 calories | 43 g de glucides | 11 g de sucre | 13 g de fibres | 4 g de lipides (0 g de lipides saturés) | 10 g de protéines | 320 mg de sel

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