

CHILI VÉGÉTARIEN



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Réchauffez-vous avec ce délicieux chili végétarien. Regorgeant de légumes et de haricots, il s'agit du plat réconfort parfait lors d'une journée froide!

Ingrédients

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra vierge ou d'huile de canola
- 2 carottes moyennes, coupées en cubes
- 1 gros poivron rouge, orange ou jaune, coupé en cubes
- 1 petit oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à table (30 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin en poudre
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 1 boîte (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte (398 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boîte (341 ml) de maïs en grains entiers, rincés et égouttés-
- Sel et poivre au goût

CHILI VÉGÉTARIEN | 2

- Jus d'une demi-lime, plus des quartiers pour servir

Garnitures (facultatives) : Crème sure, coriandre hachée, jus ou quartiers de limes, fromage cheddar râpé et croustilles de maïs

Préparation

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile pendant une minute à feu moyen.
- Ajouter les carottes, les poivrons et les oignons. -
- Bien mélanger. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides et que les autres légumes soient tendres, environ cinq minutes.-
- Ajouter l'ail émincé et cuire pendant une autre minute.
- Ajouter le chili et le cumin en poudre ainsi que le sel et le poivre, bien mélanger.
- Incorporer les tomates en cubes et le bouillon de légumes.
- Incorporer les haricots rouges et noirs rincés, et le maïs.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 20 minutes, en remuant à l'occasion. -
- Ajouter le jus de lime et plus de sel et de poivre au goût.
- Retirer du feu. -
- Pour une texture plus lisse, transférer la moitié du chili dans un mélangeur à l'aide d'une louche et réduire en purée. Reverser le mélange dans la casserole et bien mélanger. -
- Servir chaud avec les garnitures choisies. Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à cinq jours. -

Remarque : Cette recette est très polyvalente. On peut substituer les haricots rouges et noirs par tout autre haricot (comme des haricots blancs, des pois chiches, un mélange de haricots ou des lentilles).