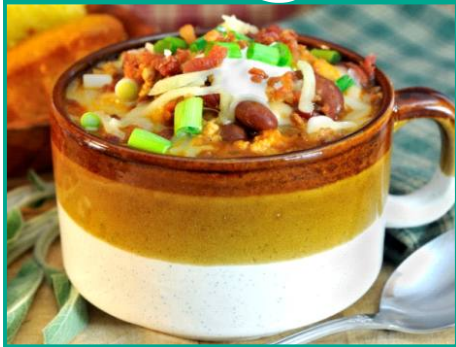


Vegetarian Chili



Recipe from *Everybody's Food Budget Book*, Ottawa Public Health







Nutrition information

Per 1 serving: 230 calories, 3.6 g fat, 0.5 g saturated fat, 0 g trans fat, 0 mg cholesterol, 410 mg sodium, 42 g carbohydrate, 9 g fibre, 4 g sugar, 10 g protein, 7% DV vitamin A, 29% DV vitamin C, 10% DV calcium, 27% DV iron.



Eat Well. Be Active. Feel Good.

Ingredients *(Makes 8 servings)*

	19 oz	1 can red kidney beans	540 mL
	19 oz	1 can chickpeas	540 mL
	1 tbsp	oil	15 mL
	2 large	onions, chopped	2
	1	clove of garlic (or more to taste)	1
	28 oz	1 can diced tomatoes	796 mL
	2 tbsp	tomato paste	30 mL
	¼ cup	rice	125 mL
	1 ⅓ cup	water, vegetable or beef broth	315 mL
	2 tbsp	chili powder (to taste)	30 mL
	1 tsp	each of cumin powder, oregano, basil	5 mL
		salt and pepper (to taste)	

1. Rinse then drain kidney beans and chickpeas.
2. Heat large saucepan on medium heat for about 30 seconds. Add oil, chopped garlic and onion. Fry until softened*.
3. Add all other ingredients except chili powder and bring to boil.
4. Reduce heat and add chili powder, salt and pepper and any other spices to taste. Simmer for about 45 minutes, adding more water if necessary.

Serving Ideas:

Serve topped with grated cheese. Enjoy with a green salad and whole wheat bread for a complete meal. Other vegetables you could add are canned corn or chopped celery, pepper or potato.

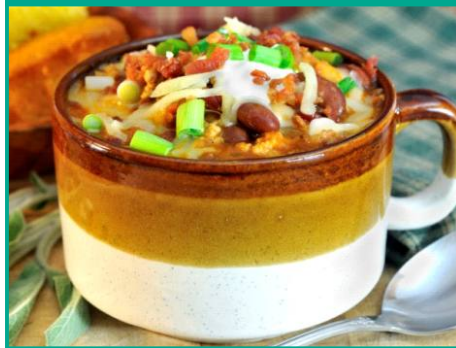
* For Chili con carne (chili with meat) add ground beef when cooking the onions and garlic.



Chili végétarien



Santé publique
Public Health



Recette adaptée du Guide du budget alimentaire pour tous,
Santé publique Ottawa







Information sur la nutrition

Pour 1 portion : 230 calories, 3,6 g de matières grasses, 0,5 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 0 mg de cholestérol, 410 mg de sodium, 42 g de glucides, 9 g de fibres, 4 g de sucre, 10 g de protéines, 7 % VQ de vitamine A, 29 % VQ de vitamine C, 10 % VQ de calcium, 27 % VQ de fer.



Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!

Ingrédients (Donne 8 portions)

	19 oz	1 boîte d'haricots rouges	540 mL
	19 oz	1 boîte de pois chiches	540 mL
	1 c. à table	huile	15 mL
	2 gros	oignons hachés	2
	1	gousse d'ail (ou plus, au goût)	1
	28 oz	1 boîte de tomates en dés	796 mL
	2 c. à table	purée de tomate	30 mL
	¼ tasse	riz	125 mL
	1 ½ tasse	eau, bouillon de légumes ou de boeuf	315 mL
	2 c. à table	poudre de chili (au goût)	30 mL
	1 c. à thé	de chaque : poudre de cumin, origan, basilic sel et poivre (au goût)	5 mL

1. Égoutter puis rincer les haricots rouges et les pois chiches.
2. Réchauffer une grande casserole à feu moyen pendant environ 30 secondes. Ajouter l'huile, l'ail et les oignons hachés. Faire frire jusqu'à ce qu'ils ramollissent*.
3. Ajouter tous les autres ingrédients sauf la poudre de chili et porter à ébullition.
4. Réduire le feu et ajouter la poudre de chili, le sel et poivre et ajouter toute autre épice au goût. Faire mijoter pendant 45 minutes, en ajoutant de l'eau au besoin.

Idées de présentation :

Servir garni de fromage râpé, accompagné d'une salade verte et d'un pain de blé entier pour en faire un repas complet.

Il est également possible d'ajouter d'autres légumes, comme du maïs en conserve ou du céleri, des pommes de terre ou des poivrons hachés.

*Pour faire du chili con carne (chili avec viande), faire cuire du bœuf haché avec les oignons et l'ail.

ottawa.ca/sante
ottawa.ca/health

613-580-6744
ATS/TTY : 613-580-9656



@OttawaSante
@OttawaHealth



Facebook.com/OttawaSante
Facebook.com/OttawaHealth