



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Chili aux haricots secs

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
3	oignons, hachés	3
6	gousses d'ail, hachées	6
4	poivrons rouges, coupés en dés	4
4	carottes, coupées en dés	4
6	branches de céleri, coupées en dés	6
4 tasses	haricots secs cuits <b>OU</b> haricots secs en boîte, rincés et égouttés	1 l
4 tasses	pois chiches cuits <b>OU</b> pois chiches en boîte, rincés et égouttés	1 l
4 tasses	haricots noirs cuits <b>OU</b> haricots noirs en boîte, rincés et égouttés	1 l
4 boîtes de 28 oz	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	4 boîtes de 796 ml
2 boîtes de 6 oz	pâte de tomates	2 boîtes de 170 ml
4 tasses	maïs à grains entiers congelé	1 l
3 c. à soupe	chili en poudre	45 ml
2 c. à thé	cumin moulu	10 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
8 tasses (2 lb)	fromage cheddar, râpé	2 l (950 g)

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
3. Ajouter les poivrons rouges, le céleri et les carottes et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

*Note 1* : La suite se trouve à la page 2.

*Note 2* : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

4. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, les haricots, le maïs, le chili en poudre, le cumin et le sel.
5. Laisser mijoter de 30 à 45 minutes.
6. Garnir de fromage avant de servir.

<b>Valeur nutritive</b> pour 150 ml (190 g)	
<b>Calories</b>	190
<b>Lipides</b>	8 g
saturés	4 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	280 mg
<b>Glucides</b>	20 g
Fibres	4 g
Sucres	5 g
<b>Protéines</b>	9 g
Calcium	200 mg
Fer	1,5 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
1 Légumes et fruits
½ Lait et substituts
½ Viandes et substituts