



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

Haricots noirs simples

Rendement : 6 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
1	petit oignon, haché	1
2 tasses	haricots noirs, cuits, OU en boîte, rincés et égouttés (1 boîte de 540 ml ou 19 oz)	500 ml
1½ tasse	eau	375 ml
½ tasse	pâte de tomate	125 ml
1 c. à thé	poudre chili	5 ml
1	feuille de laurier	1
1 c. à thé	cumin, moulu	5 ml
Facultatif :	coriandre fraîche, hachée (30 ml ou 2 c. à table)	

Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Sauter l'oignon environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter les haricots, l'eau, la pâte de tomate, la poudre de chili, la feuille de laurier et le cumin. Porter à ébullition.
3. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à épaissir.
4. Retirer la feuille de laurier.
5. Déposer dans les plats de service à la louche et garnir de coriandre, au goût.

Adapté pour les milieux de garde. Source : Les diététistes du Canada, *Simplement délicieux – 250 recettes faciles, rapides et délicieuses*, de Patricia Chuey, M.Sc., Dt.P., Eileen Campbell et Mary Sue Waisman, M.Sc., Dt.P., 2007. Internet : www.robertrose.ca. Repris avec la permission de l'éditeur. Disponible dans toutes les librairies.

Valeur nutritive pour ⅓ tasse (165 g)	
Calories	140
Lipides	1,5 g
	saturés 0 g
	+ trans 0 g
Sodium	35 mg
Glucides	25 g
	Fibres 7 g
	Sucre 4 g
Protéines	8 g
Calcium	40 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Viandes et substituts`

