

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Chili végétarien

Supervision d'un adulte requise

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses d'oignons hachés
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 tasses d'eau, séparées
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 boîtes de tomates en dés (14,5 oz) non égouttées
- 1 boîte (15 ½ oz) de pois chiches (haricots garbanzo), rincés et égouttés
- 1 boîte (15 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boîte (15 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte (16 oz) de haricots cannellini ou d'autres haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 boîte (6 oz) de pâte de tomates
- ½ tasse (2 oz) de fromage cheddar faible en gras (facultatif)

Instructions:

1. Heat oil in a large Dutch oven over medium-high heat. Add onion and garlic; sauté 3 minutes or until tender. Add 3 cups water and next 8 ingredients (through cannellini beans), stirring to combine.
2. Combine remaining cup of water and tomato paste in a bowl, stirring with a whisk until blended. Stir tomato paste mixture into bean mixture. Bring to a boil; reduce heat, and simmer 5 minutes or until thoroughly heated. Ladle soup into bowls. Top with cheese, if desired.

Donne 8 portions

Temps de préparation : 30 minutes

Source (en anglais): health.com/recipes/janes-vegetarian-chili

