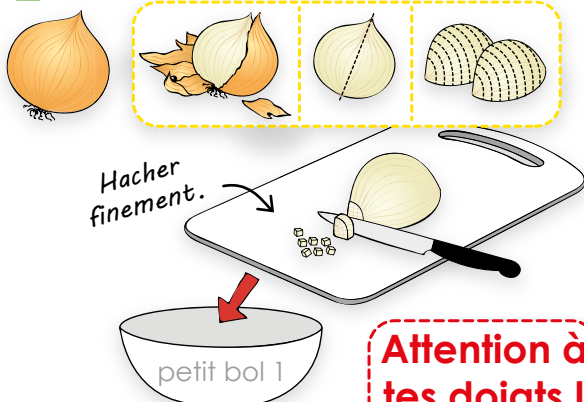


CHILI végétal

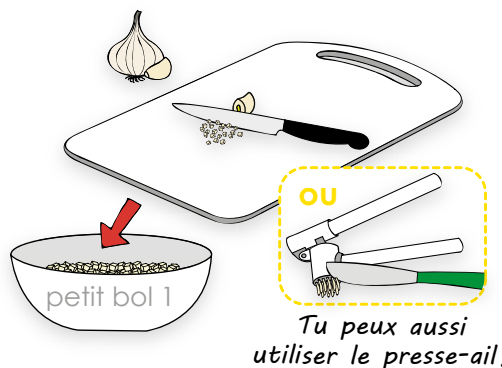
PRÉPARATION

1 Couper l'oignon

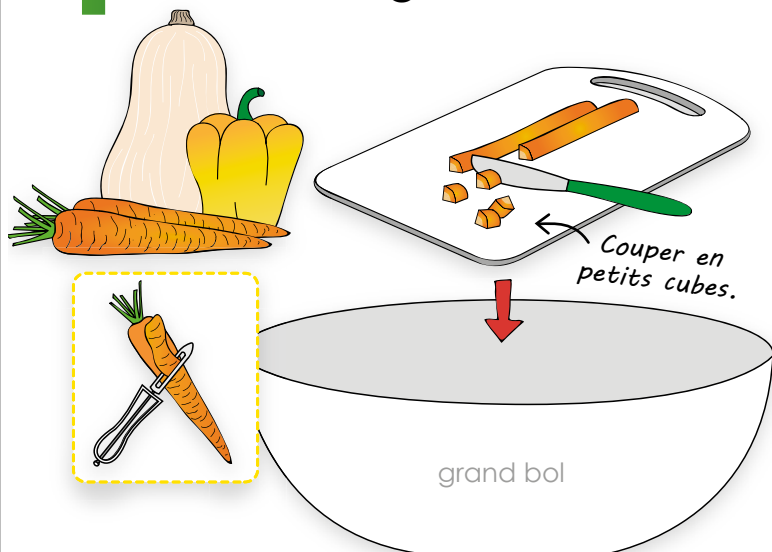


Attention à tes doigts !

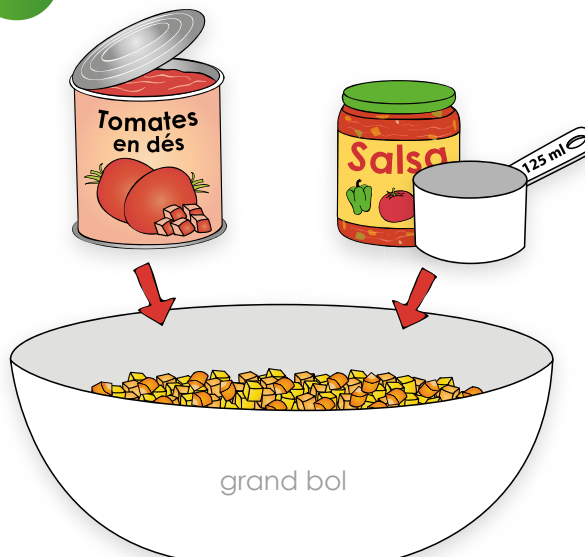
2 Couper l'ail



4 Couper les légumes



5 Ajouter les tomates et la salsa

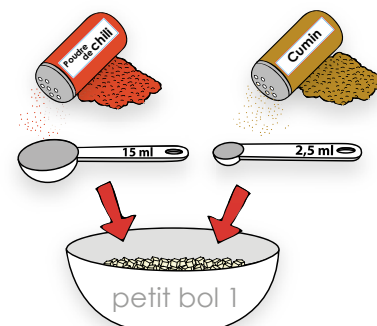


Ingrédients

4 à 6 portions

- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 15 ml (1 c. à table) Poudre de chili
- 2,5 ml (½ c. à thé) Cumin moulu
- 2 Carottes
- 1 Poivron jaune
- ¼ Courge musquée, pelée
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) Tomates en dés
- 125 ml (½ tasse) Salsa (douce ou moyenne)
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) Haricots noirs
- 250 ml (1 tasse) Maïs en grains surgelés
- **Garnitures au goût** : Fromage râpé, coriandre fraîche, crème sure

3 Mesurer les épices



Attention, c'est piquant !
Il est préférable de ne pas toucher à la poudre de chili pour éviter d'en mettre dans ses yeux.

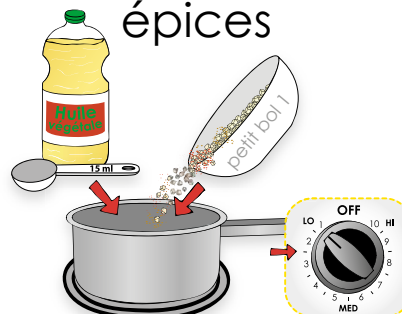
Ateliers
CINQ ÉPICES

CUISSON

5 Rincer et égoutter les haricots noirs

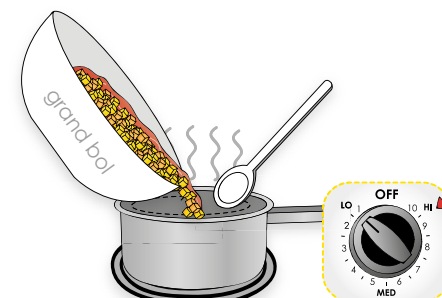


1 Cuire l'oignon, l'ail et les épices



À feu doux, chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.

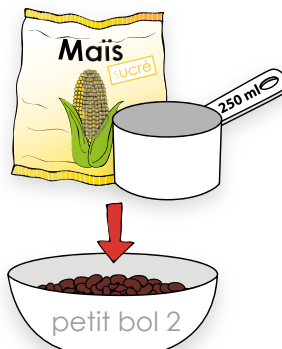
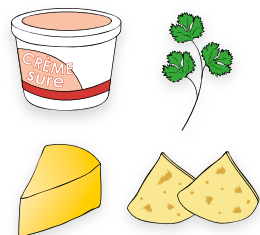
2 Ajouter les légumes



Ajouter les carottes, les poivrons, les tomates et la salsa.

6 Mesurer le maïs

Garnitures



3 Mijoter



Mélanger, couvrir et cuire 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Ajouter les haricots et le maïs



Ajouter les haricots noirs et le maïs. Poursuivre la cuisson quelques minutes.

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau. Les plus jeunes peuvent utiliser un couteau en beurre afin de couper des morceaux de légumes qui auront préalablement été coupés par les adultes. Les adultes devraient également se charger de la cuisson du chili.
- Les légumineuses sont de véritables mines d'or : en plus d'être **délicieuses, abordables et faciles à cuisiner**, elles sont riches en **protéines**, en **fibres** et en **fer**, des nutriments très importants pour la santé, particulièrement pour celle des enfants en pleine croissance. Profitons de leurs nombreux avantages en leur laissant une belle place dans nos assiettes!
- Le chili est parfait pour la boîte à lunch, que ce soit pour réchauffer au micro-onde ou conservé dans un **contenant isotherme** (de type Thermos).
- Prévoir quelques **garnitures à ajouter juste avant de déguster** : coriandre fraîche, fromage râpé, crème sure, tortillas, etc.