



Chili aux légumes

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de fèves rouges cuites *
- 798 ml (28 onces) de tomates en conserve
- 4 tiges de céleri haché
- 3 moyennes carottes en dés
- 2 panais en dés
- 1 oignon rouge en dés
- 2 poivrons de couleur hachés
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- Sel et poivre, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cayenne en poudre

PRÉPARATION

1. Mêler ensemble tous les ingrédients dans une grande casserole.
2. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
3. Retirer le couvercle et cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Délicieux accompagné de bon pain frais! **



Un plat réconfortant, idéal pour les journées froides!

CONSEIL PRATIQUE

* J'aime beaucoup avoir des fèves rouges cuites en avance, que je congèle en portion de 2 tasses. Ainsi, je peux préparer rapido-presto ce délicieux chili pour toute ma famille! Vous pouvez également doubler la recette pour en congeler une partie et avoir ainsi un repas déjà prêt sous la main.

** Pour du pain frais, quoi de mieux que nos délicieux mélanges à pain [La Miche Angélique](#) ou encore [Le Campagnard](#)!

Vous pouvez également préparer cette recette au **four traditionnel** avec la [farine tout-usage La Merveilleuse](#). Vous pouvez utiliser la même [méthode qui est expliquée dans cette recette de pain hamburger](#) pour vous faire des petits pains d'accompagnement succulents ou encore votre pain quotidien!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	150 Calories
Lipides: 1 g	2 %
Saturés 0,1 g	
Trans 0 g	1 %
Polyinsaturés: 0,3 g	
Oméga-6: 6 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 0,1 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 240 mg	10 %

Glucides: 32 g	11 %
Fibres: 8 g	32 %
Sucres: 8 g	
Protéines: 7 g	
Vitamine A	100 %
Vitamine C	160 %
Calcium	8 %
Fer	25 %
Manganèse	35 %
Potassium	25 %
Thiamine	20 %