

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

8 PORTIONS

CHILI SANS TOMATE

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile végétale

500 g de porc haché maigre

1 ½ tasse d'oignon, haché

1 tasse de carottes, en dés

1 tasse de poivron coloré, en dés

1 petit piment jalapeno, épépiné, haché finement (facultatif)

3 gousses d'ail, émincées

2 c. à soupe d'assaisonnement au chili mexicain*

1 c. à soupe de paprika

1 c. à thé de cumin moulu

3 c. à soupe de farine

2 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté

1 boîte (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés

3 c. à soupe de vinaigre

1 ½ tasse de maïs en grains, frais ou surgelé*

Garnitures

Coriandre fraîche, hachée

Quartiers de lime

1 tasse de cheddar, râpé



* Note : Comparez les étiquettes et choisissez le produit qui contient le moins de sodium.

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle à rebord haut, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire dorer la viande environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Ajouter les oignons et les carottes et poursuivre la cuisson 3 minutes.
- 2 Ajouter le poivron, le jalapeno, l'ail, et les épices. Faire revenir environ 5 minutes.
- 3 Saupoudrer de farine et bien mélanger.
- 4 Ajouter le bouillon de poulet, les haricots noirs et le vinaigre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert environ 25 minutes, en remuant fréquemment.
- 5 Ajouter le maïs et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Répartir dans des bols et garnir de fromage, de coriandre et de quartiers de lime.

Servir accompagné de pain ou de scones.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq.
féculent+ 1 éq. légume

Calories	370 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	29 g
Fibres	8 g
Sucres	6 g
Lipides	19 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	56 mg
Sodium	392 mg
Potassium	690 mg
Phosphore	316 mg