



Faits Nutritionnels

Portion 250 mL (1 tasse)

Quantité Par Portion

Calories 200

	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale g	0%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 0mg	0%
Sodium 673mg	28%
Glucides Totaux g	0%
Fibre Alimentaire g	0%
Protéine g	0%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 9%	Fer 18%



Tip

* Peut être remplacée par la Soupe Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's®, 12 x 48 oz, no 18987

Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Un chili végétal à base de soupe de tomates, de viande sans viande, de haricots, d'oignons et d'épices.

Rendements
17

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	1 c. à s.	15 mL
Oignon, en dés	2 tasses	500 mL
Crumbles sans viande	2 lbs	1 kg
Poudre de chili	1/4 tasse	60 mL
Cumin	3 c. à s.	45 mL
Haricots rouges, en conserve, rincés, égouttés	4 tasses	1 L
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	6 tasses	1 L

INSTRUCTIONS

1. Chauffer une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'huile. Une fois chaud ajouter les oignons. Cuire 5 minutes en remuant souvent.
 2. Ajouter les crumbles sans viande. Bien mélanger pour briser les gros morceaux. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 3. Incorporer la poudre de chili et le cumin. Cuire à feu moyen pendant 3 minutes, en remuant bien pour mélanger avec le mélange de crumble sans viande.
 4. Ajouter les haricots rouges et bien mélanger.
 5. Ajouter la soupe aux tomates condensée Campbell's® et l'eau. Bien mélanger et porter à ébullition. Cuire pendant 10 minutes.
- CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74°C pendant 1 minute.
- CCP : Maintenir pour service chaud à 60°C ou plus jusqu'à utilisation.
- Pour servir : Porter 250 ml de soupe dans un bol de service. Sers immédiatement.
- CCP : Si vous utilisez des pâtes, ajoutez les pâtes cuites et égouttées dans un bol de service et garnissez de chili pour servir.