



## FÈVES AU CHILI ACCOMPAGNÉES DE RIZ SAUVAGE DE L'ONTARIO

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
- 2 oignons moyens de l'Ontario, finement hachés
- 3 gousses d'ail de l'Ontario, finement hachées
- 1 gros poivron rouge de l'Ontario, coupé en dés
- 1,5 c. à table de poudre de chili
- 1 c. à thé de cannelle
- Sel marin et poivre au goût
- 2 tasses de mélange de fèves cuites (ou en conserve)
- 3 tasses de tomates fraîches de l'Ontario, coupées en dés (ou en conserve)
- 1 c. à table de purée de tomate
- 1 tasse d'eau

### PRÉPARATION

Dans une casserole préchauffée ou une poêle à frire, verser de l'huile et faire sauter les oignons, l'ail et le poivron à feu moyen.  
Ajouter la poudre de chili, la cannelle, le sel et le poivre au goût.  
Remuer à l'occasion, jusqu'à ce que les ingrédients soient ramollis, environ 5 minutes.  
Ajouter les fèves, les tomates en dés, la purée de tomate et l'eau. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes. Remuer à l'occasion. Faire cuire jusqu'à la consistance désirée.

### PRÉPARATION DU RIZ SAUVAGE DE L'ONTARIO

1 tasse de riz sauvage de l'Ontario – bien lavé; 4 tasses d'eau; 1 c. à table de sel marin

Mettre le riz sauvage dans une casserole, ajouter l'eau et le sel et amener à ébullition.  
Réduire le feu, couvrir et faire mijoter de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit gonflé et que la majorité du liquide soit absorbé.  
Aérer à la fourchette et faire cuire sans couvercle pour que l'excédent de liquide s'évapore.

4 portions

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

*Par portion*

Protéines : 15,9 g    Lipides : 9,0 g    Glucides : 69,1 g    Calories : 400