



# Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs

## avec patates douces assaisonnées à la mexicaine

Familiale

20 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Dinde hachée 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Patate douce  
2 | 4



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Crème sure  
1 | 2



Tomates broyées  
369 ml | 796 ml



Assaisonnement mexicain  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Haricots noirs  
1 | 2



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Pâte tex-mex  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Préparer les haricots

- Entre-temps, égoutter les **haricots noirs** en réservant le **liquide**.

3



### Commencer le chili

- **Changer** | **Dinde hachée**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et la **pâte tex-mex**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le tout soit bien combiné.
- **Poivrer**.

4



### Terminer le chili

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates broyées** et ½ **tasse** (1 tasse) du **liquide réservé**. (**CONSEIL** : Pour un chili plus épais, utiliser moins de **liquide**!)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



### Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces** au **chili**.
- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Commencer le chili

○ **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*.

### 3 | Commencer le chili

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les galettes en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 6 min\*\*.

### 3 | Commencer le chili

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire par étape, au besoin.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).