



Chili végé

avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g



Haricots rouges
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Poivron vert
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Oignon vert
2 | 4



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Tomates broyées
369 ml | 796 ml



Crème sure
2 | 4



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



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



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 1 c. à thé

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (1 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



Cuire les légumes

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**.

3



Assaisonner et cuire les légumes

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'assaisonnement mexicain, et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili végété** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.
- Servir la **moitié** des **croustilles de maïs** (toute la qté pour 4 pers.) en accompagnement.

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

2 | Cuire les légumes et le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, l'ajouter à la casserole chaude avec la **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant les **galettes** en bouchées et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

2 | Cuire les légumes et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter à la casserole chaude avec la **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.