

Végé

30 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g









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** 🧣











1 | 2

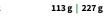


Poivron vert



Mirepoix

1 | 2





Oignon vert



2 | 4





Tomates broyées 369 ml | 796 ml



Assaisonnement

mexicain

2 c. à soupe

4 c. à soupe



Concentré de bouillon de légumes





1 c. à thé 1 c. à thé





Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen: ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Évider, puis couper le poivron en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les oignons verts.



Cuire les légumes

🕀 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.



Assaisonner et cuire les légumes

- Dans la casserole contenant les légumes, ajouter l'assaisonnement mexicain et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de poudre de chipotle. (REMARQUE: Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- dégagent leur arôme.



• Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices**



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates** broyées, les haricots, le concentré de bouillon et 3/4 tasse (1 1/2 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.



Terminer et servir

- Répartir le chili végé dans les bols.
- Couronner d'un soupçon de crème sure, puis parsemer de fromage et d'oignons verts.
- Servir les croustilles de maïs en accompagnement.

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

2 | Cuire les légumes et le bœuf

Ajouter | Bœuf haché

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter à la casserole chaude contenant la mirepoix et les poivrons. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes ramollissent et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.