



# 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



Bœuf 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 : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Épicé : 1/2 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**.

2



## 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**.

3



## 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.)
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.

4



## 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** épaisse 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 les **croustilles de maïs** 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 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.