



Chili à la dinde avec cheddar

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Oignon vert
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Base de sauce tomate
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
1 | 2



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



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



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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.

- Égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire la dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**, l'**ail** et la **mirepoix**. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

3



Commencer le chili

- À la casserole, ajouter la **pâte tex-mex**, les **haricots noirs**, la **base de sauce tomate**, le **concentré de bouillon** et **1 ¾ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Porter à ébullition.

4



Laisser mijoter le chili

- Lorsque l'eau bouillira, réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

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

2 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, réduire la quantité d'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** à la poêle. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**** . Retirer puis jeter l'excédent de gras, si désiré.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que la **dinde**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, 5 à 6 min**.