



Casserole de chili acidulé rapide

avec croustilles de maïs au fromage

15 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Haricots noirs
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Croustilles de
maïs
85 g | 170 g



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Tomates broyées
200 ml | 400 ml



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. basse).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Disposer les **tortillas** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer de **fromage**. Réserver.

4



Terminer et servir

- Entre-temps, placer la plaque à cuisson contenant les **croustilles de maïs** au centre du four. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le fromage fonde et que les **croustilles** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les croustilles pour ne pas les brûler!)
- Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Servir les **croustilles au fromage** en accompagnement.

2



Commencer le chili

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

3



Terminer le chili

- Ajouter les **haricots noirs** avec leur **liquide**, la **base de sauce tomate** et les **tomates broyées**.
- Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.

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

2 | 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****.

2 | Commencer le chili

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

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