

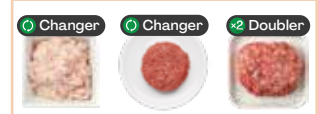


Chili au bœuf et aux légumes

avec scones au cheddar

Familiale

30 à 40 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](https://www.hellofresh.ca)

Poulet haché | Beyond Meat® | Bœuf haché
250 g | 500 g | 2 | 4 | 500 g | 1000 g



- Bœuf haché
250 g | 500 g
- Farine tout usage
1 ½ tasse | 3 tasses
- Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2
- Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Poivron vert
1 | 2
- Carotte
1 | 2
- Oignon vert
1 | 2
- Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse
- Crème sure
1 | 2
- Poudre à pâte
3 c. à thé | 6 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 la pâte à scones

- Avant de commencer, placer la grille dans le tiers supérieur du four, puis préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À un grand bol, ajouter la **farine**, la **poudre à pâte**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre** et la **moitié** du **fromage**. Bien mélanger en fouettant.
- Mesurer ½ tasse (1 tasse) de **lait**, puis en transférer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) dans un petit bol.
- Ajouter ¼ tasse (½ tasse) de **beurre** dans une petite poêle ou un bol moyen allant au micro-ondes. Chauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **crème sure** et le **reste** du **lait**. Fouetter jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Au bol contenant le **mélange de farine**, ajouter le **mélange de crème sure**, puis remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné.

2



Cuire les scones

- Recouvrir une plaque à cuisson d'une double épaisseur de papier parchemin.
- Répartir la **pâte** en **6 scones de taille égale** sur la plaque à cuisson préparée.
- Badigeonner les **scones** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait réservé**.
- Cuire dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que les **scones** soient gonflés et dorés.
- Laisser refroidir les **scones** cuits sur une grille pendant au moins 5 min.

3



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, râper la **carotte**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

4



Cuire le bœuf et les carottes

- 🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- *2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. 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 les **poivrons**, les **carottes** et l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.

5



Préparer le chili

- À la poêle, ajouter les **tomates broyées** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**. (**CONSEIL** : Tournoyer l'eau dans le contenant vide de tomates broyées pour tout récupérer jusqu'à la dernière goutte.) Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, réduire à feu doux et laisser mijoter le chili plus longtemps.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Servir les **scones** en accompagnement. (**CONSEIL** : Les scones se conservent à température ambiante jusqu'à 3 jours dans un contenant scellé.)
- Parsemer d'**oignons verts** et du **reste** du **fromage**.

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

4 | Cuire le poulet et les carottes

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le Beyond Meat® et les carottes

🔄 [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 tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf et les carottes

*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire par étape, au besoin.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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