

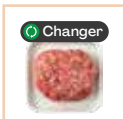


# Chili au poulet rapide

## avec croûtons de ciabatta

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://hellofresh.ca)



Poulet haché  
250 g | 500 g



Carotte  
1 | 2



Haricots noirs  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 1



Pain ciabatta  
1 | 2



Mélange d'épices  
à enchilada  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Tomates broyées  
369 ml | 796 ml



Poivron  
1 | 2



Crème sure  
1 | 2



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. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

3



## Cuire le poulet

- Ajouter aux **légumes** encore **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada** et la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



## Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots** et ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à couvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)
- **Saler** et **poivrer**.

5



## Griller les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **ciabattas** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soit dorés et grillés. (**REMARQUE** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



## Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **croûtons**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

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

## 3 | Cuire le bœuf

Changer | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **bœuf**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**\*\*.

Égoutter et jeter l'excédent de gras, si désiré.

\* 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).