



Chili végétal

avec croustilles de maïs

Végé

25 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

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)



Haricots rouges
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Poudre de
chipotle
1 c. à thé |
1 c. à thé



Croustilles de
maïs
85 g | 170 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
2 | 4



Assaisonnement
mexicain
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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ 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 **½ c. à thé** (¼ 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

- Ajouter à la casserole les **tomates broyées**, les **haricots**, le **bouillon en poudre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili végétal** 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.

2 | Cuire les légumes et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer la casserole à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf**, le **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.