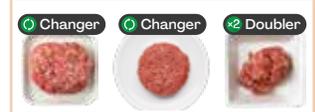




Bols de chili à la dinde et de pommes de terre cuites au four

avec crème sure et poivrons
30 minutes



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://www.hellofresh.ca)

 Boeuf haché	 Beyond Meat®	 Dinde hachée
250 g 113 g	2 4	500 g 1000 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Poivron vert
1 | 2



Tomate
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
1 | 2



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



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 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 et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire la dinde partiellement

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. (**CONSEIL** : Retirer et jeter le papier de l'emballage de la dinde.) Cuire pendant 2 min, en défaisant la **dinde** en morceaux jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. (**REMARQUE** : La dinde finira de cuire à l'étape 4.)

4



Cuire la dinde et les poivrons

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que la **dinde** soit entièrement cuite**.

5



Préparer le chili

- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **base de sauce tomate** et la **pâte tex-mex**. Bien mélanger.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes de terre** dans les bols.
- Garnir de **chili**, de **fromage**, de **tomates**, de **crème sure** 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le bœuf partiellement

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, réduire l'**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 et jeter l'excédent de gras, si désiré.

3 | Cuire partiellement le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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

3 | Cuire la dinde partiellement

✖2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

Si vous avez doublé la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de dinde**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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