



Chili végé copieux avec croustilles de maïs

Épicée

Végé

30 minutes

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)

+ Ajouter



Bœuf haché
250 g | 500 g

+ Ajouter



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Haricots rouges
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Poivron vert
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Oignon vert
2 | 4



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



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



Crème sure
2 | 4



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 1 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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (1 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**
- + Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

- 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

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement.
- **Poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili végé** 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.

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.

2 | Cuire les légumes et le bœuf

- + Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter à la poêle chaude avec la **mirepoix** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

2 | Cuire les légumes et le chorizo

- + Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez ajouté le **chorizo**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **chorizo**, la **mirepoix** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et le **chorizo** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.