



Bols de chili à la dinde et de pommes de terre au four avec crème sure et poivrons

30 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

Boeuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Dinde hachée 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** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** 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** 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 **Doubler** | **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** 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

3 | Cuire la 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 chaude. Cuire le **bœuf** de la même manière que la recette vous indique de cuire la **dinde**** . Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.

3 | Cuire le Beyond Meat® partiellement

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min de la même manière que la **dinde**, en brisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire la dinde partiellement

*2 **Doubler** | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde**, la cuire de la même manière 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).