



Casserole de chili acidulé super rapide

avec croustilles de maïs au fromage

15 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)

⌚ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Haricots noirs
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Tomates broyées
200 ml | 400 ml



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. basse).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Disposer les **croustilles de maïs** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer de **fromage**. Réserver.

4



Terminer et servir

- Entre-temps, placer la plaque à cuisson contenant les **croustilles de maïs** au centre du four. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **croustilles de maïs** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Servir les **croustilles au fromage** en accompagnement.

2



Commencer le chili

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Salier** et **poivrer**.

3



Terminer le chili

- Ajouter les **haricots noirs** avec leur **liquide**, la **base de sauce tomate** et les **tomates broyées**.
- Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.

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 | Commencer le chili

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Commencer le chili

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la dinde, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excès de gras.