



Chili au poulet rapide

avec croûtons de ciabatta

Familiale

25 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



Boeuf haché
250 g | 500 g

🔄 Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Poulet haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Carotte
1 | 2



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



Haricots noirs
1 | 2



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Crème sure
1 | 2



Pain ciabatta
1 | 2



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. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Éviter, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada** et la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à couvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)
- **Saler** et **poivrer**.

5



Griller les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **ciabattas** en une couche uniforme.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et grillés. (**REMARQUE** : Les surveiller pour ne pas les brûler.)

6



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **croûtons**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

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

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le recette vous indique de cuire le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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