



Bols de chili au poulet et de pommes de terre cuites au four avec crème sure et poivrons

Préparée en 10 min

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Boeuf haché



Pomme de terre à chair jaune



Poivron vert



Tomate Roma



Oignon vert



Cheddar, râpé



Crème sure



Base de sauce tomate



Pâte tex-mex

BONJOUR PÂTE TEX-MEX

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Poivron vert	200 g	400 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Oignon vert	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- 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 douces** soient tendres et dorées.

4



Cuire le poulet et les poivrons

- Dans la poêle contenant le **poulet**, 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 le **poulet** soit entièrement cuit**.

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**.

5



Faire 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.

3



Cuire le poulet partiellement

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

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet**. Ne pas tenir compte de l'instruction de retirer le papier.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** dans les bols.
- Garnir de **chili**, de **fromage**, de **tomates**, de **crème sure** et d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!