

Chili au bœuf et aux jalapenos

avec poivrons et cheddar

Faible en glucides

Épicée (au goût)

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!



Bœuf haché



Beyond Meat®



Coriandre



Jalapeno



Poivron



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Cheddar, râpé



Oignon jaune



Purée d'ail

BONJOUR JALAPENO

Le niveau de piquant de ce piment chili de taille moyenne peut varier!

D'abord

Avant de commencer, 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : **½ c. à soupe** (1 c. à soupe)
- Moyen : **1 c. à thé** (2 c. à soupe)
- Épicé : **2 c. à soupe** (4 c. à soupe)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Poivron	1	2
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	1	2
Purée d'ail	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).

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis hacher finement les **jalapenos**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette.



3 Cuire le bœuf

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**. 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 la **purée d'ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



4 Cuire le chili

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 10 à 12 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 plat cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



5 Terminer et servir

- Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter les **légumes**. **Saler et poivrer**, au goût. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre** et de **fromage**.

Le souper, c'est réglé!