

Casserole de chili copieux au poulet et au maïs avec cheddar et crème sure

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Poivron



Assaisonnement
mexicain



Maïs en grains



Crème sure



Sel d'ail



Cheddar, râpé

BONJOUR CRÈME SURE

Cette garniture délicieuse ajoute un rafraîchissant contraste de saveur au chili épicé!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer et saisir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** et de **½ c. à soupe d'assaisonnement mexicain** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.



4 Laisser mijoter le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, le **maïs**, le **reste de l'assaisonnement mexicain**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Bien mélanger, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Poivrer**.



2 Préparer

- Entre-temps, sur une surface propre, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



5 Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, le retirer du **chili** et le couper en plus petits morceaux, si désiré.
- Répartir le **chili copieux au poulet** dans les bols.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!