



Chili à la dinde

avec crème sure

Repas futé

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon vert
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire la dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**, l'**ail** et la **mirepoix**. Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

3



Commencer le chili

- Ajouter les **haricots noirs**, les **tomates broyées** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Porter à ébullition.

4



Laisser mijoter le chili

- Lorsque l'**eau bouillira**, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

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

2 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

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



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