



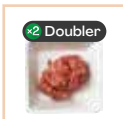
Chili à la dinde

avec crème sure

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Dinde hachée

500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ 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)



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

- **×2 Doubler | Dinde hachée**
- 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



Cuire 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

- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire 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 la dinde

×2 Doubler | Dinde hachée

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde hachée**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.