

Chili à la dinde et au chipotle

avec pâtes au beurre et cheddar

Rapido

25 minutes



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



Dinde hachée



Mélange d'épices sud-ouest



Sauce au chipotle



Poivron vert



Oignon jaune



Haricots rouges



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Pennes

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Tomates broyées	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pennes	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	3 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.

1



Cuire les pennes

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.

3



Cuire la dinde et les légumes

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **poivrons** et le **mélange d'épices sud-ouest**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Réduire à feu moyen-élevé.

4



Commencer le chili

- Ajouter les **haricots rouges** avec leur **liquide** et les **tomates broyées**. **Saler et poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le chili est trop épais, ajouter 1 c. à soupe d'eau de cuisson réservée à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

5



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau de cuisson réservée** dans la casserole contenant les **pennes**. Réchauffer sur la cuisinière, feu éteint, en remuant constamment jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **pennes** soient enrobées. **Saler et poivrer**, au goût.
- Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter la **sauce au chipotle**. **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir les **pennes au beurre** dans les bols.
- Garnir les **pennes de chili à la dinde**, puis parsemer de **fromage**.

Le souper, c'est réglé!



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